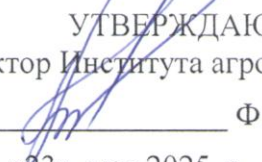


**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института агроинженерии  
  
\_\_\_\_\_ Ф.Н. Граков  
«23» мая 2025 г.

Кафедра «Социально-гуманитарные дисциплины и русский язык как иностранный»

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

Направление подготовки **20.03.01 Техносферная безопасность**

Направленность: **Техносферная безопасность**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**  
Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная, заочная**

Челябинск  
2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25.05.2020 г. г.№ 680 Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **20.03.01 Техносферная безопасность, направленность – Техносферная безопасность.**

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины и русский язык как иностранный»

«05» мая 2025 г. (протокол № 11).

Зав. кафедрой «Социально-гуманитарные дисциплины и русский язык как иностранный»,  
кандидат педагогических наук, доцент

С.А. Нестерова

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией Института агроинженерии

«20» мая 2025 г. (протокол № 4).

Председатель методической комиссии  
Института агроинженерии ФГБОУ ВО  
Южно-Уральский ГАУ, кандидат  
технических наук

Ф.Н. Граков

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1.	Цель и задачи дисциплины	4
1.2.	Компетенции и индикаторы их достижений	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	5
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	6
3.1.	Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	6
3.2.	Распределение учебного времени по разделам и темам	7
4.	Структура и содержание дисциплины, включающие практическую подготовку	7
4.1.	Содержание дисциплины	7
4.2.	Содержание лекций	9
4.3.	Содержание лабораторных занятий	9
4.4.	Содержание практических занятий	9
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	12
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	14
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	14
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	15
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
10.	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	17
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	17
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся	19
	Лист регистрации изменений	48

# 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: проектно-конструкторской, научно-исследовательской, экспертной, организационно-управленческой, надзорной и инспекционно-аудиторской

**Цель дисциплины** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, системы нравственных ценностей здорового образа жизни и активной жизненной позиции, исключающей саморазрушающее поведение;
- изучение современных здоровьесберегающих технологий и формирование навыков их применения в собственной жизнедеятельности;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- получение знаний и практических навыков самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- получение навыков работы на аппаратно-программных средствах и диагностическом оборудовании, позволяющих определять индивидуальные психофизиологические особенности человеческого организма, позволяющие снижать утомляемость в процессе профессиональной деятельности и повышать качество ее результатов;
- изучение различных стратегий, а также социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологий первичной, вторичной, третичной профилактики нарушения здоровья человека;
- формирование и развитие мотивации к участию в волонтерском молодежном движении в области пропаганды здорового образа жизни, а также предупреждения отклоняющегося поведения.

## 1.2. Компетенции и индикаторы их достижений

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН		
	знания	умения	навыки
УК-7.1	Обучающийся должен	Обучающийся	Обучающийся должен

Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	знать: знать основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – (Б1.О.10-3.1)	должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - (Б1.О.10-У.1)	владеть: навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей (Б1.О.10-Н.1)
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Обучающийся должен знать: способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – (Б1.О.10-3.2)	Обучающийся должен уметь: планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.10-У.2)	Обучающийся должен владеть навыками: планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.10-Н.2)
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; – (Б1.О.10-3.3)	Обучающийся должен уметь: применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры - (Б1.О.10-У.3)	Обучающийся должен владеть навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры (Б1.О.10-Н.3)

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части профессиональной образовательной программы бакалавриата.

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 06.03.2019) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ (ред. от 06.03.2019) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. № 1101-р);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. N 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. N 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.12.2003 г. N 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанных НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 18.03.2014 г. N 06-281 «О направлении требований»

### 3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 332 академических часов (далее часов).

Дисциплина изучается:

- заочная форма обучения в 1 семестре

#### 3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов		
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения	по очно- заочной форме обучения
<b>Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*</b>	-	<b>24</b>	-
Лекции (Л)	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	-	<b>24</b>	-
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	-	<b>304</b>	-

<b>Контроль</b>	-	-	-
<b>Итого</b>	-	<b>328</b>	-

### 3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

#### Заочная форма обучения

Основной практический материал по выбранным видам спорта

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе				контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	328	-	-	24	304	х
	Общая трудоемкость	328	-	-	24	304	х
2.	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	328	-	-	24	304	х
	Общая трудоемкость	328	-	-	24	304	х
3.	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	328	-	-	24	304	х
	Общая трудоемкость	328	-	-	24	304	х
4.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	328	-	-	24	304	х
	Общая трудоемкость	328	-	-	24	304	х
5.	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)	328	-	-	24	304	х
	Общая трудоемкость	328	-	-	24	304	х
	Контроль	х	х	х	х	х	х
	<b>Итого</b>	<b>328</b>	-	-	<b>24</b>	<b>304</b>	<b>х</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины, включающие практическую подготовку

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### 4.1 Содержание дисциплины

##### Раздел Практический

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

*Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.*

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достиганием и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Практический материал разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом необходимого индивидуального дифференцированного подхода в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем для каждого обучающегося с учетом его заболевания и состоянием здоровья.

### **Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)**

Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

### **Спортивные игры (адаптивные формы и виды)**

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой и тактикой игры. Способы владения мячом и отъемом мяча. Индивидуальные упражнения и упражнения в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

### **Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)**

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

### **Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика**

Обучение совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;



- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечнососудистой системы и центральной нервной системы;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А.Стрельниковой, К.Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.

Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

#### **Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)**

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

### **4.2. Содержание лекций**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

### **4.3. Содержание лабораторных занятий**

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### **4.4. Содержание практических занятий**

#### **Заочная форма обучения**

Основной практический материал по выбранным видам спорта

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов	Практическая подготовка

1.	<p><b>Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)*</b>  Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, с предметами и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи).</li> <li>- Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</li> <li>- Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</li> <li>- Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.</li> <li>- Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.</li> <li>- Упражнения на координацию движений.</li> </ul>	24	+
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>5%</b>
2.	<p><b>Спортивные игры (адаптивные формы и виды)*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.</li> <li>- Общие и специальные упражнения игрока.</li> <li>- Основные приемы овладения техникой и тактикой игры.</li> <li>- Способы владения мячом и отъемом мяча.</li> <li>- Индивидуальные упражнения и упражнения в парах.</li> <li>- Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.</li> <li>- Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.</li> </ul>	24	+
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>5%</b>
3.	<p><b>Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.</li> <li>- Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.</li> <li>- Бег и его разновидности.</li> <li>- Бег трусцой.</li> <li>- Спортивная ходьба Методические особенности обучения.</li> <li>- Скандинавская ходьба.</li> </ul>	24	+
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>5%</b>

4.	<p><b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и центральной нервной системы; органов дыхания.</li> <li>- Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А.Стрельниковой, К.Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.</li> <li>- Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).</li> <li>- Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.</li> <li>- Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.</li> <li>- Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.</li> <li>- Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.</li> <li>- Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.</li> <li>- Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</li> <li>- Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики. Построение, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Организационное занятие</li> </ul>	2	+
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>5%</b>
5.	<p><b>Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.</li> <li>- Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером.</li> <li>- Согласование силовых упражнений с дыханием.</li> <li>- Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</li> <li>- Комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</li> </ul>	24	+
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>5%</b>

\* ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка включена в каждое занятие в объеме 30 % от общего времени.

#### 4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Количество часов		
		по очной форме обучения	по заочной форме обучения	по очно-заочной форме обучения
1.	<p><b>Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)*</b>                      Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, с предметами и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи).</li> <li>- Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</li> <li>- Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</li> <li>- Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.</li> <li>- Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.</li> <li>- Упражнения на координацию движений</li> </ul>	-	304	-
<b>Итого</b>		-	<b>304</b>	-
2.	<p><b>Спортивные игры (адаптивные формы и виды)*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.</li> <li>- Общие и специальные упражнения игрока.</li> <li>- Основные приемы овладения техникой и тактикой игры.</li> <li>- Способы владения мячом и отъемом мяча.</li> <li>- Индивидуальные упражнения и упражнения в парах.</li> <li>- Адаптивные игры: бочке, голбол и другие.</li> <li>- Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.</li> </ul>	-	304	-
<b>Итого</b>		-	<b>304</b>	-

3.	<p><b>Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.</li> <li>- Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.</li> <li>- Бег и его разновидности.</li> <li>- Бег трусцой.</li> <li>- Спортивная ходьба Методические особенности обучения.</li> <li>- Скандинавская ходьба.</li> </ul>	-	304	
	<b>Итого</b>	-	<b>304</b>	-
4.	<p><b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и центральной нервной системы; органов дыхания.</li> <li>- Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А.Стрельниковой, К.Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.</li> <li>- Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).</li> <li>- Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.</li> <li>- Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.</li> <li>- Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.</li> <li>- Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.</li> <li>- Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.</li> <li>- Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</li> <li>- Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики. Построение, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Организационное занятие</li> </ul>	-	304	-
	<b>Итого</b>	-	<b>304</b>	-

5.	<b>Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)*</b> - Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. - Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. - Согласование силовых упражнений с дыханием. - Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. - Комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.			
	<b>Итого</b>	-	<b>304</b>	

\* ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка включена в каждое занятие в объеме 30 % от общего времени

### **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31 (13 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>

2. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>.

3. Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>

4. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>

### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Для установления соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО разработан фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине. Фонд оценочных средств представлен в Приложении.

### **7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

**Основная:**

1. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке.  
: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>
2. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 219 с. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.
3. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / Н.В. Минникаева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.- 142 с. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>.

**Дополнительная:**

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. Омск: Издательство СибГУФК, 2014.- 189 с. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.
2. Ярошенко, Е. В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. В. Ярошенко, В. Ф. Стрельченко, Л. А. Кузнецова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 121 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>
3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов : научно-популярное издание / В.Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>
4. Мелентьев, В.П. Футбольные финты, уловки, трюки. 82 варианта: самоучитель для футболиста : [12+] / В.П. Мелентьев. – 2-е изд., испр. – Москва : Спорт, 2016. – 65 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461331>
5. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : практическое пособие : [12+] / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395> – ISBN 978-5-904885-47-2. – Текст : электронный.
6. Марков, К.К. Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков ; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. – 220 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063> (Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-2841-2. – Текст : электронный.
7. Иванова С. Ю. Физическая культура [Электронный ресурс]: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова; Р.В. Конькова; Е.В. Сантьева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011.- 150 с. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>.
8. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре : учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.] ; Тамбовский

государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2020. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=720623>

9. Физическая культура: в 3 частях / В. А. Гриднев, Н. В. Шамшина, С. Ю. Дутов [и др.] ; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2017. – Часть 2. Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499008>

## **8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины**

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://юургау.рф>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31 (13 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : Метод. указ. для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (профиль Производственный менеджмент) / сост.: Романов И. А., Лихачев В. А. ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2019 .— 27 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 25-26 (10 назв.) .— 0,8 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>.
3. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 26 с. — Библиогр.: с. 24-25 (17 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети.  
Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>
4. Касымов, Ф. Ф. Педагогическая технология формирования физической культуры личности студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ф. Ф. Касымов ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016 .— 119 с. : ил. — Библиогр.: с. 108-118 (130 назв.) .— 0,7 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/5.pdf>
5. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 19 с. — Библиогр.: с. 18 (7 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
6. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. –



- Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>.
7. Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
  8. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>
  9. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>

#### **10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

В Научной библиотеке с терминальных станций предоставляется доступ к базам данных: - My TestX10.2.

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система специального назначения «Astra Linux Special Edition» с офисной программой LibreOffice, MyTestXPRo 11.0, nanoCAD Электро версия 10.0 локальная, nanoCAD Отопление версия 10.0 локальная, РТС MathCAD Education - University Edition, Мой Офис Стандартный, 1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях, Windows 10 Home Single Language 1.0.63.71, APM WinMachine 15, Microsoft Windows PRO 10 Russian Academic OLP 1License NoLevel Legalization GetGenuine, Microsoft OfficeStd 2019 RUS OLP NL Acdmc, КОМПАС 3D v19, КОМПАС 3D v18, КОМПАС 3D v17, 1С: Университет ПРОФ 2.1, 1С: Колледж ПРОФ, Kaspersky Endpoint Security, Microsoft Windows Server CAL 2012 Russian Academic OPEN 1 License User CAL, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic Open 1 License No Level Legalization Get Genuine, Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License NoLevel, Виртуальный учебный стенд «Электромонтаж» (СПО), MOODLE, «Наш Сад» Кристалл (версия 10).

#### **11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

##### **Учебные аудитории для проведения занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения**

Кафедра физического воспитания для проведения учебно-тренировочного процесса имеет следующие спортивные залы и сооружения:

1. Зал спортивных игр 301, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм
2. Зал атлетической гимнастики общежитие №5, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике
3. Зал бокса общежитие №5, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу

4. Зал кикбоксинга общежитие №5, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу
5. Зал аэробики общежитие №4, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике
6. Зал аэробики общежитие №4, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике и ОФП
7. Лыжная база. общежитие №1, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по ОФП и лыжному спорту

#### **Помещения для самостоятельной работы обучающихся**

Помещение для самостоятельной работы 454080, Челябинская обл., г. Челябинск, проспект Ленина, 75, главный корпус, аудитория №303.

#### **Перечень оборудования и технических средств обучения**

Табло спортивное M@-721-D21x10-D15x2-D11x2-S3x2-ERG2-RS232 – 2 шт.; Тренажер спортивный – 1 шт.; Стойка волейбольная (зальная) – 1 компл.; Сетка волейбольная с тросом мастерская – 1 шт.; Антенна волейбольная – 1 шт.; Щиты баскетбольные – 4 шт.; Стол настольного тенниса OLYMPIC с сеткой; Стол теннисный Stiga; Стенка шведская – 2 шт.; Мат гимнастический – 2 шт.; Коврик индивидуальный – 20 шт.; Мяч баскетбольный – 25 шт.; Мяч волейбольный – 25 шт.; Стул-вышка судейский – 1 шт.; Насос; Холодильник БИРЮСА 8 ЕКАА 2 – 1 шт.; Аптечка

Спортивные залы и сооружения оснащены соответствующим спортивным инвентарем необходимым для проведения учебно-тренировочных занятий

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся  
по дисциплине "Физическая культура и спорт"

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины	21
2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	22
3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	25
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	26
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки	26
4.1.1. Тестирование	26
4.1.2. Контрольная работа	31
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	32
4.2.1. Зачет	32
5. Комплект оценочных средств	34

## 1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН			Наименование оценочных средств	
	знания	умения	навыки	Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Обучающийся должен знать: основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – (Б1.О.31.02-3.01)	Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - (Б1.О.31.02-У.01)	Обучающийся должен владеть: навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей (Б1.О.31.02-Н.1)	1.Тестирование 2.Контрольная работа	1.Зачет
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и	Обучающийся должен знать: способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – (Б1.О.31.02-3.2)	Обучающийся должен уметь: планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.31.02-У.2)	Обучающийся должен владеть: навыками: планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.32.01-Н.2)		

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; – (Б1.О.31.02-3.3)	Обучающийся должен уметь: применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры - (Б1.О.31.02-У.3)	Обучающийся должен владеть навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры (Б1.О.31.02-Н.3)		
---	--	--	--	--	--

## 2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.31.02-3.1	Обучающийся не знает основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста	Обучающийся слабо знает основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста	Обучающийся знает основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста с незначительными ошибками и отдельными пробелами	Обучающийся знает основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста с требуемой степенью полноты и точности

Б1.О.31.02-У.1	Обучающийся не умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	Обучающийся слабо умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	Обучающийся умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с незначительными затруднениями	Обучающийся умеет использовать систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
Б1.О.31.02-Н.1	Обучающийся не владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	Обучающийся слабо владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	Обучающийся владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.31.02-3.2	Обучающийся не знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной	Обучающийся слабо знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и	Обучающийся знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и	Обучающийся знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и

	нагрузки и обеспечения работоспособности	умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и с незначительными ошибками и отдельными пробелами	умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.31.02-У.2	Обучающийся не умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Обучающийся слабо умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Обучающийся умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и с незначительными затруднениями	Обучающийся умеет использовать планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
Б1.О.31.02-Н.2	Обучающийся не владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Обучающийся слабо владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Обучающийся владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.31.02-3.3	Обучающийся не знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	Обучающийся слабо знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	Обучающийся знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры с	Обучающийся знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры с



			незначительными ошибками и отдельными пробелами	требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.31.02-У.3	Обучающийся не умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Обучающийся слабо умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Обучающийся умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры с незначительными затруднениями	Обучающийся умеет использовать индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
Б1.О.31.02-Н.3	Обучающийся не владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры	Обучающийся слабо владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры	Обучающийся владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры

### 3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31 (13 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>

2. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>.

3. Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>

4. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>

5. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : Метод. указ. для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (профиль Производственный менеджмент) / сост.: Романов И. А., Лихачев В. А. ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии. — Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2019. — 27 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 25-26 (10 назв.) .— 0,8 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>.

6. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. — Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. — 26 с. — Библиогр.: с. 24-25 (17 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>

7. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций**

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих базовый этап формирования компетенций по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

##### **4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки**

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; контрольных тестов, тестов профессионально-прикладной физической подготовки, контрольных нормативов (обязательных тестов) и контрольных упражнений, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов) по профессионально-прикладной физической подготовке бакалавров и специалистов.

##### **4.1.1. Тестирование**

Тестирование используется для оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по отдельным темам или разделам дисциплины. Тест представляет собой комплекс стандартизированных заданий, позволяющий упростить процедуру измерения знаний и умений обучающихся. Обучающимся выдаются тестовые задания с формулировкой вопросов и предложением выбрать правильный ответ из нескольких вариантов ответов.

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	
1.	<p>1. Физическая культура – это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;</b></li> <li>- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;</li> <li>- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;</li> </ul> <p>2. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу</b></li> <li>- зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений;</li> <li>- разделение занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.</li> </ul> <p>3. Основными элементами здорового образа жизни обучающихся выступают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, организация целесообразного режима двигательной активности;</li> <li>- отказ от вредных привычек, закаливающие процедуры;</li> <li>- <b>всё вместе.</b></li> </ul> <p>4. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое состояние;</li> <li>- физическая нагрузка</li> <li>- <b>физическая подготовка;</b></li> </ul> <p>5. Физическая подготовка подразделяется на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>общую и специальную;</b></li> <li>- специальную и подготовительную;</li> <li>- подготовительную и общую.</li> </ul> <p>6. Укажите, что является основными средствами специальной физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обще подготовительные, специальные упражнения;</li> <li>- игровые упражнения, упражнения из других видов спорта;</li> <li>- <b>соревновательные и специально подготовительные упражнения</b></li> </ul> <p>7. Задачи общефизической и специальной физической подготовки в системе физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание спортсменов массовых разрядов;</li> <li>- воспитание спортсменов высших разрядов;</li> <li>- <b>укрепление здоровья, гармоничное развитие личности.</b></li> </ul> <p>8. Спорт это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диета, упражнения, правильное дыхание;</li> <li>- физические упражнения и тренировки;</li> <li>- <b>диета, упражнения, правильное дыхание и деятельность</b></li> </ul>	<p>ИД-1.УК-7</p> <p>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>

	<p><b>проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.</b></p> <p>9. В спорте выделяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений;</b></li> <li>- Олимпийский, дворовый, любительский;</li> <li>- любительский, профессиональный, массовый</li> </ul> <p>10. Первые Олимпийские игры современности были проведены</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>в 1896 г. в Греции</b></li> <li>- в 1928 г. в Москве</li> <li>- в 1734 г. в Риме</li> </ul>	
2.	<p>1. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- долго отдыхать после каждого упражнения;</li> <li>- пополнять растроченные калории едой и напитками;</li> <li>- <b>больше активно двигаться;</b></li> <li>- правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу</li> </ul> <p>2. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>основная;</b></li> <li>- <b>подготовительная;</b></li> <li>- <b>заключительная;</b></li> <li>- дополнительная</li> </ul> <p>3. Укажите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;</b></li> <li>- <b>поднимание ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</b></li> <li>- прыжки;</li> <li>- подтягивание в висе на перекладине</li> </ul> <p>4. Укажите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</li> <li>- повороты и наклоны туловища;</li> <li>- <b>отжимания;</b></li> <li>- <b>подтягивание в висе на перекладине</b></li> </ul> <p>5. Укажите базовые упражнения для развития мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>прыжки;</b></li> <li>- <b>приседания;</b></li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание в висе на перекладине</li> </ul> <p>6. В качестве средств развития гибкости используют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- динамические упражнения с предельной скоростью движения;</li> <li>- скоростно-силовые упражнения;</li> <li>- <b>упражнения на растягивание;</b></li> <li>- упражнения «ударно-реактивного» воздействия</li> </ul> <p>7. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да, в малом темпе;</li> <li>- <b>нет;</b></li> <li>- да, под присмотром тренера;</li> </ul>	<p>ИД-2.УК-7</p> <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- да, самостоятельно.</li> <li>8. Укажите преимущества занятий оздоровительной ходьбой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрое достижение оздоровительного эффекта;</li> <li>- монотонность занятий ходьбой;</li> <li>- <b>можно заниматься в любом возрасте;</b></li> <li>- <b>легко дозировать нагрузку по самочувствию.</b></li> </ul> </li> <li>9. Что рекомендуется делать для снятия напряжения при длительной работе за компьютером: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;</b></li> <li>- выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;</li> <li>- ничего не делать;</li> <li>- подвинуть ближе монитор компьютера.</li> </ul> </li> <li>10. Какое давление считается нормальным <ul style="list-style-type: none"> <li>- 110/60;</li> <li>- 100/90;</li> <li>- 200/90;</li> <li>- <b>120/70.</b></li> </ul> </li> </ul>	
3.	<p><b>1. Здоровый образ жизни- это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;</li> <li>- <b>индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;</b></li> <li>- регулярная диета и занятия спортом;</li> <li>- регулярное прохождения медицинского обследования.</li> </ul> <p><b>2. Режим жизнедеятельности человека-это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>установленный режим питания, труда и отдыха;</b></li> <li>- отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;</li> <li>- система поведения человека на работе и в быту;</li> <li>- регулярное занятие спортом.</li> </ul> <p><b>3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установленное время для обеда в школьной столовой;</li> <li>- <b>определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;</b></li> <li>- отход ко сну в 21:00;</li> <li>- чередование занятий спортом и отдыха.</li> </ul> <p><b>4. Гиподинамия-это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;</li> <li>- чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;</li> <li>- <b>ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;</b></li> <li>- двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.</li> </ul> <p><b>5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;</li> <li>- прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;</li> <li>- <b>любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.</b></li> <li>- чередование занятий спортом и отдыха;</li> </ul> <p><b>6. Назовите основные двигательные качества:</b></p>	<p>ИД-3.УК-7</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение играть в спортивные командные игры;</li> <li>- <b>гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;</b></li> <li>- способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;</li> <li>- оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.</li> </ul> <p><b>7. О какой процедуре, укрепляющей здоровье идет речь в стихотворении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- купание в ледяной реке;</li> <li>- <b>закаливание;</b></li> <li>- бег;</li> <li>- активные спортивные игры.</li> </ul> <p><b>8. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование ежедневного циркулярного душа;</li> <li>- <b>повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;</b></li> <li>- ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;</li> <li>- попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой.</li> </ul> <p><b>9. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>укрепление силы воли;</b></li> <li>- <b>активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;</b></li> <li>- <b>замедление процесса старения;</b></li> <li>- авторитет среди друзей.</li> </ul> <p><b>10. Причинами переутомления являются:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжительный сон и отдых;</li> <li>- <b>неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;</b></li> <li>- отказ от завтрака в течение недели;</li> <li>- отсутствие прогулок долгое время.</li> </ul>	
--	--

По результатам теста обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Категории оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся до начала тестирования. Результат тестирования объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи.

Шкала	Критерии оценивания (% правильных ответов)
Оценка 5 (отлично)	80-100
Оценка 4 (хорошо)	70-79
Оценка 3 (удовлетворительно)	50-69
Оценка 2 (неудовлетворительно)	Менее 50

Тестовые задания, используемые для оценки качества дисциплины с помощью информационных технологий, приведены в РПД: «10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем» - MyTestX 10/2

#### 4.1.2. Контрольная работа

Контрольная работа выполняется в виде реферата. Тема определяется преподавателем для каждого обучающегося индивидуально, выполняется на стандартных листах формата А-4 в печатном варианте, либо в рукописном виде (в порядке исключения). Текст работы набирается через 1,5 межстрочных интервалов, шрифт – 14. В тексте необходимо делать ссылки на литературные источники, а в конце работы привести список использованной литературы. Объем работы не менее 10-15 страниц.

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	
Темы рефератов		
1.	Спорт в жизни человека и общества.	ИД-1.УК-7 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
2.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	
3.	Современные виды спорта и физической культуры.	
4.	Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.	
5.	Взаимосвязь физической и умственной деятельности.	
6.	Диеты: мифы и реальность.	
7.	Естественные методы оздоровления.	
8.	Роль лечебной физкультуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.	
9.	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.	
10.	Оценка физического развития, функционального и психического состояния.	ИД-2.УК-7 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
11.	Физические качества спортсмена.	
12.	Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.	
13.	Аутогенная тренировка.	
14.	Методы очищения организма	
15.	Методы снятия напряжения при занятиях на компьютере	
16.	Психологический тренинг: аутогенный тренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.	
17.	Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	
18.	Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления	
19.	Точечный массаж при респираторных заболеваниях.	ИД-3.УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
20.	Системы дыхательного тренинга по К.П.Бутейко.	
21.	Системы дыхательного тренинга по А.Н.Стрельниковой.	
22.	Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК.	
23.	Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК.	
24.	Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК.	
25.	Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК.	
26.	Физические методы коррекции зрения при заболеваниях органов зрения.	
27.	Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.	

Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).	
--	--

По результатам проверки реферата студенту выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Шкала и критерии оценивания приведены в таблице

Шкала и критерии оценивания контрольной работы обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	Содержание работы соответствует заданию, имеет логичное, последовательное изложение материала. Усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса.
Оценка «не зачтено»	Содержание работы не соответствует заданию. Пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при изложении материала.

## 4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 4.2.1. Зачет

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено»; оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» в случае дифференцированного зачета.

Зачет проводится по окончании чтения лекций и выполнения лабораторных (практических) занятий. Зачет принимается преподавателями, проводившими лабораторные (практические) занятия, или читающими лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

Присутствие на зачете преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной, воспитательной работе и молодежной политике, заместителя директора института по учебной работе не допускается.

Форма(ы) проведения зачета (*тесты профессионально-прикладной подготовки, контрольные нормативы, упражнения, реферат*) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в секретариате директората зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в секретариат после окончания мероприятия в день проведения зачета или утром следующего дня.

Обучающиеся при явке на зачет обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю.

Во время зачета обучающиеся могут пользоваться с разрешения ведущего преподавателя справочной и нормативной литературой, другими пособиями и техническими средствами.

Время подготовки ответа в устной форме при сдаче зачета должно составлять не менее 20 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа - не более 10 минут.



Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины.

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетную зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость в день проведения зачета в присутствии самого обучающегося. Преподаватели несут персональную ответственность за своевременность и точность внесения записей о результатах промежуточной аттестации в зачетно-экзаменационную ведомость.

Если обучающийся явился на зачет и отказался от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в зачетно-экзаменационную ведомость ему выставляется оценка «не зачтено».

Неявка на зачет отмечается в зачетно-экзаменационной ведомости словами «не явился».

Нарушение дисциплины, списывание, использование обучающимися неразрешенных печатных и рукописных материалов, мобильных телефонов, коммуникаторов, планшетных компьютеров, ноутбуков и других видов личной коммуникационной и компьютерной техники во время зачета запрещено. В случае нарушения этого требования преподаватель обязан удалить обучающегося из аудитории и проставить ему в ведомости оценку «не зачтено».

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются заместителем директора института по учебной работе.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, сдают зачет в сроки, определяемые Университетом. Информация о ликвидации задолженности отмечается в экзаменационном листе.

Допускается с разрешения заместителя директора института по учебной работе досрочная сдача зачета с записью результатов в экзаменационный лист.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут сдавать зачеты в сроки, установленные индивидуальным учебным планом. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Процедура проведения промежуточной аттестации для особых случаев изложена в «Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП бакалавриата, специалитета и магистратуры» ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

Для обучающихся заочной формы обучения зачет выставляется по совокупности посещения занятий и выполнения контрольной работы.

<b>Шкала</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка «зачтено»	- Посещение практических и лекционных занятий; - Контрольная работа с оценкой «зачтено»
Оценка «не зачтено»	- Пропуск практических и лекционных занятий без уважительной причины; - Контрольная работа с оценкой «не зачтено»

**5. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Спецификация.....	36
2. Тестовые задания.....	40
3. Ключи к оцениванию тестовых заданий.....	44

## 1. Спецификация

Наименование УГС/УГСН – 20.03.01 Техносферная безопасность  
Направление подготовки – 20.03.01 Техносферная безопасность  
Направленность – Техносферная безопасность

### 1.2. Нормативное основание отбора содержания

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО), утверждённый Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25.05.2020 г. № 680.

Профессиональный стандарт «Специалист в области охраны труда» N 524н от 04.08.2014 г. Профессиональный стандарт «Специалист по экологической безопасности (в промышленности)» N 577н от 07.09.2020 г.

### 1.3. Общее количество тестовых заданий

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
УК-7	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	16
Всего		16

### 1.4. Распределение тестовых заданий по компетенциям

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикаторов сформированности компетенции	Номер задания
УК-7	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	1 - 5
	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	6-10
	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	11-16

1.5. Типы, уровень сложности и время выполнения тестовых заданий

Код компетенции	Индикатор сформированности компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности	Время выполнения
УК-7	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	1	Задание закрытого типа на установление соответствия	Повышенный	5
		2	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	5
		3	Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из четырех предложенных и обоснованием ответа	Базовый	3
		4	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов	Базовый	3
		5	Задание открытого типа с развернутым ответом	Высокий	10
	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	6	Задание закрытого типа на установление соответствия	Повышенный	5
		7	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	5
		8	Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из четырех предложенных и обоснованием ответа	Базовый	3
		9	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов	Базовый	3

		10	Задание открытого типа с развернутым ответом	Высокий	10
УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		11	Задание закрытого типа на установление соответствия	Повышенный	5
		12	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	5
		13	Задание закрытого типа на установление соответствия	Повышенный	5
		14	Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных и обоснованием ответа	Базовый	3
		15	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов	Базовый	3
		16	Задание открытого типа с развернутым ответом	Высокий	10

### 1.6. Сценарии выполнения тестовых заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа на установление соответствия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.</li> <li>3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.</li> <li>4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)</li> </ol>
Задание закрытого типа на установление последовательности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.</li> <li>4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БАА или 135).</li> </ol>
Задание комбинированного типа с выбором одного	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных</li> </ol>

правильного ответа из четырёх предложенных и обоснованием ответа	<p>вариантов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Выбрать один ответ, наиболее верный.</p> <p>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.</p> <p>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.</p>
Задание открытого типа с развернутым ответом	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.</p> <p>2. Продумать логику и полноту ответа.</p> <p>3. Записать ответ, используя четкие, компактные формулировки.</p> <p>4. В случае расчётной задачи, записать решение и ответ.</p>

### 1.7. Система оценивания выполнения тестовых заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание 1	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
Задание 2	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным если правильно указана вся последовательность цифр	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
Задание 3	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
Задание 4	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».

Задание 5	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте.	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует – 0 баллов Либо указывается «верно»/«неверно».
-----------	--	--

1.8. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий (при необходимости).

Для выполнения тестовых заданий дополнительных материалов и оборудования не требуется.

## 2. Тестовые задания

### Задание 1.

*Прочитайте текст и установите соответствие спортивной обуви и вид спорта в которой она используется: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.*

Спортивная обувь	Вид спорта
А) Кроссовки	1) Хоккей
Б) Бутсы	2) Лёгкая атлетика
В) Шиповки	3) Футбол
Г) Коньки	4) Баскетбол

*Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:*

А	Б	В	Г

### Задание 2.

*Расположите в правильной последовательности фазы бега на короткие дистанции:*

1. Стартовый разбег
2. Финиширование
3. Старт
4. Бег по дистанции

*Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:*

### Задание 3.

*Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

При выборе лыжного инвентаря необходимо учитывать:

1. Возраст занимающихся
2. Желание занимающихся



3. Рост, вес занимающихся
4. Спортивные результаты занимающихся

Ответ:

Обоснование:

**Задание 4.**

*Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

Какие виды физических упражнений входят в программу ВФСК ГТО

1. Прыжки на скакалке
2. «Уголок» в виси
3. Бег на длинные дистанции
4. Плавание

Ответ:

Обоснование:

**Задание 5.**

*Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.*

Как соотносятся движения рук и ног во время бега?

Ответ:

**Задание 6.**

*Прочитайте текст и установите соответствие видом спорта и временем игры в него: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.*

Спортивная обувь	Вид спорта
А) Баскетбол	1) 2 по 30 мин.
Б) Гандбол	2) 2 по 45 мин.
В) Футбол	3) 3 по 20 мин.
Г) Хоккей	4) 4 по 10 мин.

*Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:*

А	Б	В	Г

**Задание 7.**

*Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).*

1. Прыжки и бег
2. Потягивания.
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнения для мышц туловища
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

**Задание 8.**

Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

1. Армрестлинг
2. Бобслей
3. Биатлон
4. Лыжное двоеборье

Ответ:

Обоснование:

**Задание 9.**

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ...

1. Шинные боли
2. Конъюнктивит
3. Переломы усталости
4. Воспаление надкостницы

Ответ:

Обоснование:

**Задание 10.**

Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.

Виды выносливости...

Ответ:

**Задание 11.**

Прочитайте текст установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

Спортивная обувь	Вид спорта
А) Небольшая	1) 170-200 уд/мин..
Б) Нагрузка средней интенсивности	2) 130-150 уд/мин.
В) Высокая нагрузка	3) 100-130 уд/мин.
Г) Нагрузка предельная	4) 150-170 уд/мин..

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

**Задание 12.**

*Установите последовательность обучения подачи в волейболе:*

- 1) Имитация подачи в целом без мяча и с мячом;
- 2) Многократное подбрасывание мяча;
- 3) Подбрасывание и замах;
- 4) Подача через сетку
- 5) Подача мяча на расстояние 6-10 м

*Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:*

**Задание 13.**

*Прочитайте текст и установите соответствие видов спорта и их технических действий к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.*

Вид спорта	Технические действия
А) легкая атлетика	1) Кроль на груди.
Б) Плавание	2) Бег на 100м.
В) Баскетбол	3) Верхняя подача;
Г) Волейбол	4) Кувырок вперед;
Д) Гимнастика	5) Бросок по кольцу.

*Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:*

А	Б	В	Г	Д

**Задание 14.**

*Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

С чего начинается игра в баскетболе?

1. Со времени, указанного в расписании игр
2. С начала разминки
3. С приветствия команд
4. Спорным броском с центра поля

Ответ:

Обоснование:

**Задание 15.**

*Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

Каких знаков отличия ГТО не существует:

1. Латунный знак
2. Бронзовый знак
3. Медный знак
4. Стальной знак

Ответ:

Обоснование:

### Задание 16.

*Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.*

Гладкий бег в лёгкой атлетике...

Ответ:

### 3. Ключи к оцениванию тестовых заданий

№ задания	Верный ответ	Критерии оценивания
1	A4, B3, B2, Г1	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
2	3, 1, 4, 2	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
3	3 Обоснование: Длина спортивно-беговых лыж и лыж для туризма должна на 25-40 см превышать рост лыжника. Если вес превышает 100 кг, лучше выбрать комбинированную модель.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
4	3, 4 Обоснование: Бег на длинные дистанции (от 1 до 3 километров) - проверяется выносливость, Плавание - проверяется умение плавать на различные дистанции (от 25 до 50 метров).	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов.
5	Ответ: Руки и ноги движутся в едином ритме. Когда поднимается правая нога, нужно поднимать и правую руку. Это помогает сохранить баланс и координацию. Угол сгибания рук в локтевых суставах может меняться.	3 б - полный правильный ответ; 1 б - допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не

	Сгибание и разгибание рук тем сильнее, чем быстрее бег. При движении руки вперёд угол в локтевом суставе уменьшается, а при движении назад — увеличивается.	полный, 0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует
6	A4, B1, B2, Г3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
7	2, 6, 5, 4, 3, 1	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
8	3 Обоснование: Биатлон — вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
9	1, 3, 4 Обоснование: Шинсплнт (воспаление надкостницы) -одна из самых распространённых травм в лёгкой атлетике, любителей бега, футболистов, баскетболистов, танцоров, военных, а также после длительного перерыва в занятиях спортом. Шинные боли (шинный синдром). Возникают из-за чрезмерной нагрузки на ноги, неправильной обуви или несоответствующей техники бега. Переломы усталости. Микропереломы костей из-за повторяющихся стрессов, особенно при недостаточном отдыхе или увеличении интенсивности тренировок.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
10	Ответ: Выносливость бывает общей и специальной. Общая выносливость — это способность организма выполнять длительную физическую и умственную работу, не снижая эффективности. Она проявляется в повседневной жизни: при ходьбе, беге, плавании, езде на велосипеде. Специальная выносливость — это способность эффективно выполнять работу и противостоять утомлению в определённом виде деятельности. В зависимости от источника энергии специальная выносливость может быть аэробной и анаэробной: Аэробная выносливость — способность организма к умеренным, но длительным физическим нагрузкам.	3 б - полный правильный ответ; 1 б - допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный, 0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует

	<p>Основной источник энергии при такой активности — кислород.</p> <p>Анаэробная выносливость — способность выдерживать короткие, но интенсивные нагрузки. В этом случае мышцы в основном черпают энергию из гликогена — запаса глюкозы в мышечной ткани и печени, а также запасённых жиров.</p>	
11	A3, B2, B4, Г1	<p>Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».</p>
12	2, 3, 1, 5, 4	<p>Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».</p>
13	A2, B1, B5, Г3, Д4	<p>Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».</p>
14	<p>4</p> <p>Обоснование: Игра в баскетболе начинается с центрального броска. Это происходит на круговой линии, находящейся посередине площадки. Оба игрока должны встать лицом друг к другу, а затем судья бросает мяч в воздух. Игроки, находящиеся чуть ближе к своей корзине, должны пытаться поймать мяч и передать его своим партнёрам</p>	<p>Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».</p>
15	<p>1, 3, 4</p> <p>Обоснование: существуют золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия ГТО</p>	<p>Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».</p>
16	<p>Ответ: гладкий бег в лёгкой атлетике — циклический вид бега, требующий проявления скорости, скоростной выносливости и специальной выносливости.</p> <p>Некоторые разновидности гладкого бега: Бег на короткие дистанции (от 30 до 400 м) — спринт. Бег на средние дистанции (от 500 до 2000 м).</p>	<p>3 б - полный правильный ответ; 1 б - допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный,</p>

	Бег на длинные дистанции (от 3000 до 10 000 м) — стайерский бег. Бег на сверхдлинные дистанции (от 20 000 до 30 000 м). Марафонский бег (42 км 195 м). 5	0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует
--	---	--

