

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шепелёв Сергей Дмитриевич

Должность: Директор Института агроинженерии

Дата подписания: 11.10.2021 07:32:14

Уникальный программный ключ:

efea6230e2efac72304d78e9db5e74973ce77b4fd1285098c9ea7bd810779475

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

## **ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института агроинженерии

 С.Д. Шепелёв

«29» апреля 2021 г.

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

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.16**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки **38.03.02 Менеджмент**

Направленность **Производственный менеджмент**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очно-заочная**

Челябинск

2021

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации/Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (в соответствии с ФГОС ВО) 12.08.2020 г. № 970. Рабочая программа дисциплины предназначена для подготовки бакалавра по направлению **38.03.02 Менеджмент, направленность – Производственный менеджмент.**

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП).

Составитель – старший преподаватель Прохоров В.В.

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

13 апреля 2021 г. (протокол № 9).

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

С.А. Чичиланова

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией Института агроинженерии

22 апреля 2021 г. (протокол №1)

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

С.Д. Шепелев

Директор Научной библиотеки



И.В. Шагрова

## 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	5
3.1.	Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	5
3.2.	Распределение учебного времени по разделам и темам	6
4.	Структура и содержание дисциплины, включающие практическую подготовку	6
4.1.	Содержание дисциплины	6
4.2.	Содержание лекций	8
4.3.	Содержание лабораторных занятий	8
4.4.	Содержание практических занятий	9
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	16
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	16
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	16
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	17
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	18
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	18
10.	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	19
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	19
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся	21
	Лист регистрации изменений	37

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

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, должен быть подготовлен к следующим видам профессиональной деятельности: организационно-управленческой.

**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:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций)

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1 УК-7 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	знания	Обучающийся должен знать: знать основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – (Б1.О.15-3.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - (Б1.О.15-У.1)
	навыки	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.15-Н.1)
ИД-2 УК-7 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	знания	Обучающийся должен знать: способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – (Б1.О.15-3.2)
	умения	Обучающийся должен уметь: планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.15-У.2)
	навыки	Обучающийся должен владеть навыками: планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.15-Н.2)
ИД-3 УК-7 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	знания	Обучающийся должен знать: установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; – (Б1.О.15-3.3)
	умения	Обучающийся должен уметь: применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры - (Б1.О.15-У.3)
	навыки	Обучающийся должен владеть навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры (Б1.О.15-Н.3)

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

## 3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 330 академических часа (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очно-заочная форма обучения в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

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

Вид учебной работы	Количество часов
	по очно-заочной форме обучения
<b>Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*</b>	<b>330</b>
Лекции (Л)	-
Практические занятия (ПЗ)	330
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-

Самостоятельная работа обучающихся (СР)	-
Контроль	-
<b>Итого</b>	<b>330</b>

### 3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам Очно-заочная форма обучения

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Спортивные игры</b>							
1.1.	Баскетбол	226	-	-	226	-	х
1.2.	Волейбол	104	-	-	104	-	х
	<b>Общая трудоемкость</b>	<b>330</b>	-	-	<b>330</b>	-	<b>х</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>							
1.1.	Легкая атлетика	200	-	-	200	-	х
1.2.	Лыжная подготовка	130	-	-	130	-	х
	<b>Общая трудоемкость</b>	<b>330</b>	-	-	<b>330</b>	-	<b>х</b>
<b>Кикбоксинг</b>							
1.1.	Кикбоксинг	330	-	-	330	-	х
	<b>Общая трудоемкость</b>	<b>330</b>	-	-	<b>330</b>	-	<b>х</b>
<b>Атлетическая гимнастика</b>							
1.1.	Атлетическая гимнастика	330	-	-	330	-	х
	<b>Общая трудоемкость</b>	<b>330</b>	-	-	<b>330</b>	-	<b>х</b>
	Контроль	х	х	х	х	х	х
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	-	-	<b>330</b>	-	<b>х</b>

## 4. Структура и содержание дисциплины

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 1. 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, достижением 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. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики (бег 100 м. – мужчины, женщины; бег 500 м. – женщины; бег 1000 м. – мужчины), спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

Практический материал для **специального учебного отделения** 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. Обучающиеся специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденные от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Обучающийся на первом организационном занятии имеет право выбора заниматься любым видом спорта (спортивные игры, футбол, общая физическая подготовка, аэробика, кикбоксинг, атлетическая гимнастика) с учетом собственных интересов и медицинских рекомендаций.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном и специальном отделениях определяются преподавателем учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры.

Основной практический материал по выбранным видам спорта:

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Совершенствование техники. Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча правой и левой руками, двумя руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание, выбивание и перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защита. Тренировка. Двусторонняя игра.

**Волейбол.** Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча,

блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

#### **Общая физическая подготовка**

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований.

Бег на длинные дистанции: (мужчины 3000м или 5000м., женщины 2000м или 3000м). Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на длинные дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований

Кросс (бег по пересеченной местности): (мужчины до 5000м, женщины до 3000м). Совершенствование техники бега; бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев и др. Тренировка.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка "согнув ноги", ознакомление с техникой прыжка "прогнувшись" и "ножницами". Выбор способа прыжка. Специальные упражнения прыгуна в длину. Разметка бега. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований.

Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты: стартовое положение метателя, держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя. Тренировка. Контрольное метание в условиях соревнований.

Гимнастика. Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение, размыкание и смыкание. Обще-развивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа; упражнения с использованием отягощений; спортивные прыжки, прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствие.

Лыжная подготовка. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный; одновременные - бесшажный, одношажный и двухшажный; комбинированный; коньковый ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие ходы попеременный и одновременный (без палок и с палками); упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход. Тренировка.

Контрольное прохождения дистанции в условиях соревнований:

мужчины - 5, 10, 15 км.

женщины - 3, 5, 10 км.

#### **Кикбоксинг (мужские группы)**

Совершенствование техники. Боевая стойка. Техника перемещения: челнок, короткий челнок, длинный челнок, передвижение приставными шагами. Техника ударов руками: прямые удары, боковые удары, удары снизу и по корпусу, нанесение ударов руками в передвижении. Техника ударов ногами: прямые удары, боковые удары, удары с разворота, удары в передвижении. Техника защиты. Техника защиты в сойке, защита в передвижении от ударов рук и ног. Тактика ведения боя против «правши» и «левши». Спарринги.

**Атлетическая гимнастика (мужские группы).** 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.

### **4.2. Содержание лекций**

Лекции не предусмотрены учебным планом.

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

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.



#### 4.4. Содержание практических занятий

##### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов	Практическая подготовка
<b>Спортивные игры*</b>			
1.	Баскетбол. Строевые упражнения: построения, перестроения. Передвижение в колонне. Приёмы владения мячом	6	+
2.	Ходьба, бег. Обще-развивающие упражнения. Техника перемещений по площадке. Правила игры.	6	+
3.	Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Техника игры в нападении.	6	+
4.	Обще-развивающие упражнения. Перемещения обычным и приставным шагом, с изменением направления и скорости.	6	+
5.	Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча.	6	+
6.	Техника владения мячом: передача мяча одной, двумя руками, на месте и в движении, шагом и бегом	6	+
7.	Жонглирование мячом. Техника бросков мяча в корзину. Штрафные броски.	8	+
8.	Обще-развивающие упражнения. Беговые упражнения, эстафеты с мячом и без мяча, специальные беговые упражнения.	6	+
9.	Техника игры в защите: 3x2, 2x1, 1x1, 4x5, 5x5. Защитные действия центровых игроков	6	+
10.	Техника перемещений, защитные стойки, передвижения обычные и приставным шагом спиной вперед	6	+
11.	Ходьба, бег. Обще-развивающие упражнения. Способы овладения мячом: овладение мячом при отскоке.	6	+
12.	Техника овладения мячом: при отскоке от щита, корзины, вырывание, выбивание, перехват мяча.	6	+
13.	Ходьба, бег, разминка без мяча и с мячом. Совершенствование игры в защите и нападении.	6	+
14.	Ходьба, бег, выполнение прыжковых упражнений. Совершенствование техники овладения мячом.	6	+
15.	Элементы техники игровых видов спорта, индивидуального действия игроков в единоборстве.	6	+
16.	Обще-развивающие упражнения. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.	6	+
17.	Обще-развивающие упражнения. Взаимодействие двух, трех и более игроков.	8	+
18.	Командные перемещения игроков по площадке, взаимодействия игроков в защите.	6	+
19.	Командные перемещения игроков по площадке, взаимодействия игроков в нападении.	6	+
20.	Элементы техники игры: командные действия игроков, перемещение игроков в нападении.	6	+
21.	Ходьба, бег, перемещения, прыжки, многоскоки. Эстафеты с мячом и без мяча.	6	+

22.	Обще-развивающие упражнения. Варианты тактических систем в нападении . Двусторонняя игра.	6	+
23.	Обще-развивающие упражнения. Варианты тактических систем в защите. Двусторонняя игра.	6	+
24.	Совершенствование техники игры в защите, перемещения и взаимодействия игроков. Двусторонняя игра.	6	+
25.	Совершенствование техники игры в нападении. Техника перемещения игроков по площадке.	6	+
26.	Совершенствование техники владения мячом, ловля и передача мяча, броски мяча, действия игроков на подборе.	6	+
27.	Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники владения мячом, действия игроков на подборе.	6	+
28.	Совершенствование техники перемещений, перемещение обычным и приставными шагами, спиной вперед, перемещения в защите.	6	+
29.	Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники перемещения в защите. Двусторонняя игра	6	+
30.	Совершенствование техники бросков: одной, двумя руками, крюком, с отклонением. Броски через блок.	6	+
31.	Беговые упражнения, эстафеты с мячом и без мяча, специальные беговые упражнения. Двусторонняя игра.	6	+
32.	Персональные действия игроков в защите, противодействие игроков, заслоны, блокировки.	6	+
33.	Персональные действия игроков в нападении, противодействие игроков, заслоны, блокировки.	6	+
34.	Обще-развивающие упражнения. Индивидуальные и командные действия в нападении. Двусторонняя игра.	6	+
35.	Обще-развивающие упражнения. Индивидуальные и командные действия в защите. Двусторонняя игра.	6	+
36.	Совершенствование элементов командных действий, взаимодействие игроков. Игра на одно кольцо.	6	+
37.	Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	6	+
38.	Волейбол: строевые упражнения: построения и перестроения. Техника передвижения игрока на волейбольной площадке.	6	+
39.	Правила игры. Элементы передвижений, размыкания и смыкания. Техника нападения: постановка ног, вертикальное выравнивание.	6	+
40.	Элементы передвижений, размыкания и смыкания. Техника нападения: стойки и перемещения. Двусторонняя игра.	6	+
41.	Обще-развивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Поддача и передача мяча. Элементы индивидуальных действий при подаче и передачи мяча.	6	+
42.	Элементы акробатики: лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника нападающего удара.	6	+
43.	Упражнения с использованием отягощений. Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.	6	+
44.	Упражнения направленные на формирования правильной осанки. Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.	6	+
45.	Обще-развивающие упражнения. Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча.	6	+
46.	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Элементы техники игры. Согласование силовых упражнений с дыханием.	6	+

47.	Техника индивидуальных и групповых действий. Командные действия игроков в нападении. Двусторонняя игра.	6	+
48.	Техника индивидуальных и групповых действий. Командные действия игроков в защите. Двусторонняя игра.	6	+
49.	Обще-развивающие упражнения. Техника индивидуальных действий. Прыжковые упражнения. Двусторонняя игра.	6	+
50.	Обще-развивающие упражнения. Техника групповых действий. Прыжковые упражнения. Двусторонняя игра	6	+
51.	Варианты тактических систем в нападении. Индивидуальные действия игроков. Двусторонняя игра.	6	+
52.	Варианты тактических систем в защите. Индивидуальные действия игроков. Двусторонняя игра.	6	+
53.	Ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Согласование обще-развивающих упражнений с дыханием.	6	=
54.	Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	8	+
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>5%</b>
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)*</b>			
1.	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжками).	8	+
2.	Техника низкого старта. Постановка ног, рук. Стартовое ускорение.	8	+
3.	Совершенствование специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу).	10	+
4.	Техника высокого старта. Совершенствование техники стартового ускорения. Бег на средние дистанции, финальное ускорение.	8	+
5.	Техника бега на равнинных участках, бег по прямой, по виражу.	8	+
6.	Бег на выносливость. Техника бега под уклон и в гору. Техника бега по пересечённой местности.	8	+
7.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции.	10	+
8.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по прямой, по виражу. Техника работы рук.	8	+
9.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег с переходом на ходьбу. Дыхание при беге на длинные дистанции.	10	+
10.	Совершенствование техники бега по пересечённой местности (кросс). Работа рук, постановка ног при кроссовом беге.	10	+
11.	Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину «согнув ноги».	8	+
12.	Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину «согнув ноги».	8	+
13.	Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину «согнув ноги».	8	+
14.	Техника прыжка «согнув ноги». Техника разбега, длина разбега, попадание на планку отталкивания.	8	+
15.	Техника прыжка в длину с места, Постановка ног, махи руками, отталкивание, приземление.	8	+
16.	Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги». Техника отталкивания, фаза полета, приземление.	8	+
17.	Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогнувшись», «ножницами». Индивидуальный выбор способа прыжка.	8	+

18.	Выбор способа прыжка в длину. Совершенствование техники. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.	8	+
19.	Разновидности метаний в легкой атлетике. Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.	8	+
20.	Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.	8	+
21.	Совершенствование техники метания гранаты. Специальные упражнения метателя. Отработка техники «скрестного» шага.	8	+
22.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкий старт, бег по дистанции, финиширование.	8	+
23.	Совершенствование техники прыжка «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.	8	+
24.	Приём контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.	8	+
25.	Лыжная подготовка. Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение с лыжами и палками.	2	+
26.	Ознакомление с простейшими лыжными ходами: попеременные – двухшажный, чётррёхшажный; одновременные – безшажный, одношажный, двухшажный.	2	+
27.	Ознакомление с техникой лыжных ходов: комбинированный, коньковый, особенности техники лыжных ходов.	4	+
28.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными способами ходов в зависимости от рельефа местности.	4	+
29.	Техника прохождения подъёмов, спусков, способы торможений и поворотов на лыжах.	4	+
30.	Специальные подготовительные упражнения: упражнения без палок, обучение скользящему шагу без палок и с хватом палок за середину.	4	+
31.	Совершенствование строевых упражнений с лыжами и палками. Имитация лыжных ходов: попеременных и одновременных.	4	+
32.	Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебном кругу. Подготовительные упражнения: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход.	4	+
33.	Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебно-тренировочном круге (1200м.-жен., 1500м.-муж.)	6	+
34.	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): попеременно–двухшажный	6	+
35.	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): одновременный – безшажный, одношажный, двухшажный.	6	+
36.	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый	6	+
37.	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый	6	+
38.	Совершенствование техники подъёмов (ступаящим шагом, лесенкой, ёлочкой, скользящим шагом).	4	+
39.	Совершенствование техники спусков (лесенкой, соскальзыванием, на одной лыже, переступанием)	4	+
40.	Совершенствование техники поворотов на лыжах (переступанием, прыжком, торможением, на внутреннем и внешнем канте лыж).	4	+
41.	Совершенствование техники торможений на лыжах (плугом, полуплугом, боком – правой, левой сторонами, палками).	4	+

42.	Прохождение дистанции тренировочного круга: - комбинированным способом лыжных ходов, - коньковым ходом по равнине и под уклон, - двухшажным попеременным ходом, - одновременным способом лыжных ходов (безшажным, одношажным, двухшажным)	6	+
43.	Совершенствование строевых упражнений на лыжах, повороты (переступанием, прыжком без палок, с использованием палок ). Тренировка на учебном круге.	4	+
44.	Совершенствование техники скользящего шага на местности с уклоном $2 - 4^0$ , на горизонтальной лыжне, с постановкой палок на снег без активного отталкивания.	4	+
45.	Совершенствование техники работы рук на местности под $2 - 3^0$ , постоянно отталкиваясь палками одновременно и попеременно.	4	+
46.	Совершенствование техники двухшажного попеременного и четырёхшажного попеременного ходов на тренировочном круге 1500м.	6	+
47.	Совершенствование техники одновременных ходов: безшажного, одношажного на тренировочном круге 1500м.	6	+
48.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода на тренировочном круге 1500м.	6	+
49.	Совершенствование техники комбинированного хода, конькового хода на тренировочном круге 1500м.	6	+
50.	Совершенствование техники подъёмов и спусков, используя способы торможений и поворотов на горной местности.	4	+
51.	Совершенствование техники лыжных ходов на пересечённой местности, при оптимальной	4	+
52.	Контрольное прохождение дистанции (муж. - 5км., жен.- 3км.) скорости прохождения дистанции (500м., 1000м.)	6	+
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>5%</b>
<b>Кикбоксинг*</b>			
1.	Фронтальная стойка. Передвижения во фронтальной стойке.	6	+
2.	Челнок во фронтальной стойке. Короткий челнок, длинный челнок во фронтальной стойке.	6	+
3.	Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Техника прямых ударов руками во фронтальной стойке.	6	+
4.	Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Техника боковых ударов руками во фронтальной стойке.	6	+
5.	Техника защиты от прямых ударов руками во фронтальной стойке. Комплекс восстанавливающих упражнений.	6	+
6.	Техника защиты от боковых ударов руками во фронтальной стойке. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.	6	+
7.	Боевая стойка кикбоксера. Челночные передвижения на месте.	6	+
8.	Боевая стойка кикбоксера. Длинные и короткие челночные передвижения.	6	+
9.	Боевая стойка кикбоксера. Перемещения приставным шагом с изменением направления.	6	+
10.	Техника ударов руками. Удар левой рукой на месте и в передвижении.	6	+
11.	Техника ударов руками. Удар правой рукой на месте и в передвижении.	6	+
12.	Техника ударов руками. Удар левой и правой рукой на месте и в передвижении.	6	+
13.	Техника ударов ногами. Удар левой ногой с места и в передвижении.	6	+

14.	Техника ударов ногами. Удар правой ногой с места и в передвижении.	6	+
15.	Техника защиты от рук. Защита от левого прямого удара на месте и в движении.	6	+
16.	Техника защиты от рук. Защита от правого прямого удара на месте и в движении.	6	+
17.	Техника защиты от ног. Защита от левого прямого удара на месте и в движении.	6	+
18.	Техника защиты от ног. Защита от правого прямого удара на месте и в движении.	6	+
19.	Техника защиты от ног. Защита от левого бокового удара на месте и в движении.	6	+
20.	Техника защиты от ног. Защита от правого бокового удара на месте и в движении.	6	+
21.	Техника нанесения ударов руками на месте и в передвижении.	6	+
22.	Техника нанесения ударов ногами на месте и в передвижении.	6	+
23.	Техника нанесения ударов руками и ногами на месте и в передвижении.	6	+
24.	Техника защиты от ударов руками на месте и в передвижении.	6	+
25.	Техника защиты от ударов ногами на месте и в передвижении.	6	+
26.	Техника защиты от ударов руками и ногами на месте и в передвижении.	6	+
27.	Техника нанесения прямых ударов руками в ближнем бою.	6	+
28.	Техника нанесения боковых ударов руками в ближнем бою.	6	+
29.	Техника защиты от прямых ударов руками в ближнем бою.	6	+
30.	Техника защиты от боковых ударов руками в ближнем бою.	6	+
31.	Техника нанесения прямых ударов ногами в ближнем бою.	6	+
32.	Техника нанесения боковых ударов ногами в ближнем бою.	6	+
33.	Техника защиты от прямых ударов ногами в ближнем бою.	6	+
34.	Техника защиты от боковых ударов ногами в ближнем бою.	6	+
35.	Техника защиты от рук. Защита левого прямого контратака на месте и в передвижении	6	+
36.	Техника защиты от рук. Защита правого прямого контратака на месте и в передвижении	6	+
37.	Техника защиты от прямых ударов ног. Защита от левого прямого удара и контратака на месте и в перемещении.	6	+
38.	Защита от рук. Защита от левого бокового удара и контратака на месте и в передвижении.	6	+
39.	Защита от рук. Защита от правого бокового удара и контратака на месте и в передвижении.	6	+
40.	Защита от ног. Защита от левого бокового удара и контратака на месте и в передвижении.	6	+
41.	Защита от ног. Защита от правого бокового удара и контратака на месте и в передвижении.	6	+
42.	Обще-развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения в движении, совершенствование техники ударов ногами и защиты от них.	6	+
43.	Обще-развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения в движении, совершенствование техники ударов руками и защиты от них.	6	+
44.	Обще-развивающие упражнения, прыжковые упражнения. Совершенствование техники ударов ногами в прыжке.	6	+
45.	Упражнения с использованием отягощений. Совершенствование техники ударов руками.	6	+
46.	Упражнения с использованием отягощений. Совершенствование техники ударов ногами.	6	+

47.	Упражнения с использованием отягощений. Совершенствование техники ударов ногами и руками.	6	+
48.	Обще-развивающие упражнения в парах. Элементы техник игровых видов спорта. Индивидуальные действия игрока в футболе.	6	+
49.	Техника защиты от рук «левши». Защита от правого прямого удара на месте и в передвижении.	6	+
50.	Техника защиты от рук «левши». Защита от левого прямого удара на месте и в передвижении.	6	+
51.	Техника защиты от ног «левши». Защита от правого прямого удара на месте и в передвижении.	6	+
52.	Техника защиты от ног «левши». Защита от левого прямого удара на месте и в передвижении.	6	+
53.	Техника защиты от рук «левши». Защита от правого бокового удара на месте и в передвижении.	6	+
54.	Техника защиты от рук «левши». Защита от левого бокового удара на месте и в передвижении.	6	+
55.	Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	6	+
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>5%</b>
<b>Атлетическая гимнастика*</b>			
1.	Построение, ходьба, бег, обще-развивающие упражнения. Организационное занятие	4	+
2.	Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Базовые упражнения. Техника выполнения базовых упражнений	8	+
3.	Комплекс восстанавливающих упражнений. Обучение техники жима лежа.	8	+
4.	Комплекс упражнений на восстановление дыхания. Обучение техники приседаний.	8	+
5.	Разминка. Обучение техники становой тяги	8	+
6.	Комплекс упражнений на растяжение. Обучение техники разведений (стоя, сидя, в наклон, лежа).	10	+
7.	Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Обучение техники тяги (верхняя, нижняя, за голову).	10	+
8.	Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Обучение техники отжимания, подтягивания.	10	+
9.	Обще-развивающие упражнения в парах. Развитие общей выносливости.	10	+
10.	Обще-развивающие упражнения в движении. Развитие силы.	10	+
11.	Обще-развивающие упражнения в парах. Развитие силовой выносливости.	10	+
12.	Разминка. Обучение техники базовых упражнений.	8	+
13.	Обще-развивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	10	+
14.	Обще-развивающие упражнения. Развитие основных мышечных групп.	10	+
15.	Обще-развивающие упражнения. Развитие основных мышц груди.	10	+
16.	Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц предплечья и плечевого пояса.	10	+
17.	Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.	10	+
18.	Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц спины.	10	+
19.	Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц поясничного отдела.	10	+
20.	Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц рук (бицепс, трицепс).	10	+

21.	Обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития дельтовидной мышцы плеча.	10	+
22.	Обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития мышц предплечья и плечевого пояса.	10	+
23.	Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц ног.	10	+
24.	Обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития икроножных мышц.	10	+
25.	Обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития двуглавой мышцы и мышц задней поверхности бедра.	10	+
26.	Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц брюшного пресса.	10	+
27.	Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники жима лежа.	10	+
28.	Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники становой тяги.	10	+
29.	Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники приседания.	10	+
30.	Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники разведения.	10	+
31.	Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники тяги на тренажере.	10	+
32.	Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники подтягивания, отжимания.	10	+
33.	Обще-развивающие упражнения. Развитие основных крупных мышечных групп.	10	+
34.	Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц спины, груди.	10	+
35.	Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц рук, плечевого пояса, ног.	10	+
36.	Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц ног, брюшного пресса.	10	+
37.	Обще-развивающие упражнения. Выполнение базовых упражнений со штангой, гантелями.	10	+
38.	Обще-развивающие упражнения. Выполнение базовых упражнений на тренажере.	10	+
39.	Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.	6	+
<b>Итого</b>		<b>330</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**

Самостоятельные занятия не предусмотрены учебным планом

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

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся не предусмотрено учебным планом

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



Для установления соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО разработан фонд оценочных средств (вопросы для подготовки к зачету, тесты и др.). Фонд оценочных средств представлен в Приложении № 1.

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

Основная и дополнительная учебная литература имеется в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

### **Основная:**

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
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: <http://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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>.
4. Манжелей И. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: компетентностный подход / И.В. Манжелей; Е.А. Симонова. М.|Берлин: Директ-Медиа, 2015.- 183 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.

### **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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.
2. Баскетбол [Электронный ресурс]: основы обучения техническим приемам игры в нападении. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014.- 40 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631>.
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: <http://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: <http://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: <http://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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>.
8. Кислица Н. Т. Плавание [Электронный ресурс] / Н.Т. Кислица; В.В. Семянникова. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.- 149 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201>.
9. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) [Электронный ресурс] / Е.А. Мусатов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011.- 315 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>
10. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 118 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.
11. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. Москва: Директ-Медиа, 2013.- 160 с. Режим доступа:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

#### **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](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/8.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/8.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.](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf)  
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](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/fisvossp/7.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvossp/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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>.
7. Поваляева Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева; О.Г. Сыромятникова. Омск: Издательство СибГУФК, 2012.- 144 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.
8. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 136 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>.
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. Чеснова Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова; В.В. Варинин - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 68 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>.

#### **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:

- - Техэксперт (информационно-справочная система ГОСТов);
- «Сельхозтехника» (автоматизированная справочная система).
- My TestX Pro11.

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа:

MyTestXPro 11.0

MicrosoftWindowsPRO 10 RussianAcademicOLP 1LicenseNoLevelLegalizationGetGenuine

Офисное программное обеспечение Microsoft OfficeStd 2019 RUSOLPNLAcadmс

Kaspersky Endpoint Security Антивирусное программное обеспечение

#### **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 №301.

### **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 – 1шт.; 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

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины	23
2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	24
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	26
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	27
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки	27
4.1.1. Контрольные тесты	27
4.1.2. Тестирование	28
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	32
4.2.1. Зачет	32

## **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
ИД-1 УК-7 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.15-3.1)	Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - (Б1.О.15-У.1)	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.15-Н.1)	1.Тестирование	1.Зачет
ИД-2 УК-7 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.15-3.2)	Обучающийся должен уметь: планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.15-У.2)	Обучающийся должен владеть: навыками: планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.15-Н.2)		

ИД-3 УК-7 . 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.15-3.3)	Обучающийся должен уметь: применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры - (Б1.О.15-У.3)	Обучающийся должен владеть навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры (Б1.О.16-Н.3)		
--	---	---	---	--	--

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

ИД-1 УК-7 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.15-3.1	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.15-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.15-Н.1	Обучающийся не владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения	Обучающийся слабо владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функ-	Обучающийся владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и	Обучающийся свободно владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функ-



	ния своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	циональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей с небольшими затруднениями	циональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей
--	---	---	---	---

**ИД-2 УК-7 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.15-3.2	Обучающийся не знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Обучающийся слабо знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Обучающийся знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности с незначительными ошибками и отдельными пробелами	Обучающийся знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.15-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 с незначительными затруднениями	Обучающийся умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
Б1.О.15-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 с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

**ИД-3 УК-7 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.15-3.3	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 незначительными	Обучающийся знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры с требуемой степенью

			ошибками и отдельными пробелами	полноты и точности
Б1.О.15-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.15-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 и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования 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](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/8.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/8.pdf)
3. 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](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf)
4. 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>.
5. Поваляева Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева; О.Г. Сыромятникова. Омск: Издательство СибГУФК, 2012.- 144 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.

6. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 136 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>.
7. 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>
8. Чеснова Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова; В.В. Варинев - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 68 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>.

#### **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 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 для обучающихся разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов) по профессионально-прикладной физической подготовке бакалавров и специалистов.

##### 4.1.1. Контрольные тесты

Контрольные тесты сдаются обучающимися в течение семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов. Обучающиеся специальной медицинской группы сдают тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил».

№	Оценочные средства Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	Критерии оценивания (баллы)					Код и наименование индикатора компетенции
		5	4	3	2	1	
<b>Женщины</b>							ИД-1.УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и со-
1.	Бег 500 м. (мин., сек.)	1.43	1.53	2.03	2.13	2.23	
2.	Бег на лыжах 3000 м. (мин., сек.)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00	
3.	Подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз)	20	16	10	6	4	
4.	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждый)	12	10	8	6	4	

Мужчины						блюдает нормы здорового образа жизни	
1.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	3.10	3.20	3.30	3.40		3.50
2.	Бег на лыжах 5000 м. (мин., сек.)	23.50	25.00	26.25	27.45		28.30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7		5
4.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2	

#### 4.1.2. 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, закалывающие 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> </ul>	<p>ИД-1.УК-7</p> <p>Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <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 проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.</b></li> </ul> <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>2. 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>- больше активно двигаться;</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>- основная;</li> <li>- подготовительная;</li> <li>- заключительная;</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>- поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;</li> <li>- поднимание ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</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>- отжимания;</li> </ul>	<p>ИД-2.УК-7. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание в виси на перекладине</li> <li>5. Укажите базовые упражнения для развития мышц ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки;</li> <li>- приседания;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание в виси на перекладине</li> </ul> </li> <li>6. В качестве средств развития гибкости используют: <ul style="list-style-type: none"> <li>- динамические упражнения с предельной скоростью движения;</li> <li>- скоростно-силовые упражнения;</li> <li>- упражнения на растягивание;</li> <li>- упражнения «ударно-реактивного» воздействия</li> </ul> </li> <li>7. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- да, в малом темпе;</li> <li>- нет;</li> <li>- да, под присмотром тренера;</li> <li>- да, самостоятельно.</li> </ul> </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>- можно заниматься в любом возрасте;</li> <li>- легко дозировать нагрузку по самочувствию.</li> </ul> </li> <li>9. Что рекомендуется делать для снятия напряжения при длительной работе за компьютером: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;</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>- 120/70.</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</li> </ul>	ИД-3 УК-7. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

<p>со здоровьем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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>- замедление процесса старения;</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» - My TestX 10

## 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 и воспитательной работе, 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.

### Тесты профессионально-прикладной физической подготовки к зачету

Тесты профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) сдаются обучающимися в конце каждого семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов. Обучающиеся специальной медицинской группы сдают тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил». Шкала и критерии оценивание ответа представлены в таблице

№	Оценочные средства	Курс	Критерии оценивания (баллы)			Код и наименование индикатора компетенции
			5	4	3	
<b>Женщины</b>						ИД-2 УК-7. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
1.	В висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90 <sup>0</sup> (кол-во раз)	1	20	16	14	
		2	22	18	16	
		3	26	24	18	
2.	Лёжа на бёдрах на скамейке, сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)	1	35	30	25	
		2	38	32	28	
		3	40	35	30	
3.	Прыжки на двух ногах по лестнице вверх (8 ступеней вверх и вниз в сек.)	1	6.4	6.6	6.8	
		2	6.2	6.4	6.6	
		3	6.0	6.2	6.4	
4.	Челночный бег 4 x 10 м. (сек.)	1	7.7	7.8	8.0	
		2	7.5	7.7	7.8	
		3	7.3	7.4	7.6	
<b>Мужчины</b>						

1.	Подтягивание на руках в висе лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)	1	14	11	9
		2	15	13	11
		3	17	15	13
2.	Отжимание лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)	1	24	22	20
		2	26	24	22
		3	30	27	25
3.	Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (кол-во раз)	1	40	35	30
		2	45	40	35
		3	50	45	40
4.	Прыжки на двух ногах по лестнице вверх (8 ступеней вверх и вниз в сек.)	1	5.6	5.8	6.0
		2	5.4	5.6	5.8
		3	5.0	5.2	5.4
5.	Челночный бег 4 x 10 м. (сек.)	1	6.4	6.6	7.0
		2	6.2	6.4	6.8
		3	6.0	6.2	6.6

### Контрольные нормативы, упражнения к зачету

Контрольные нормативы, сдаются обучающиеся первого курса в начале первого семестра как характеризующие физическую подготовленность при поступлении в вуз и учитываются при выборе вида спорта (элективного курса). Во втором и последующих семестрах контрольные нормативы сдаются в конце каждого семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов. Шкала и критерии оценивание ответа представлены в таблице

№	Оценочные средства Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	Критерии оценивания (баллы)										Код и наименование индикатора компетенции
		Женщины					Мужчины					
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м. (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6	ИД-2 УК-7. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
2.	Тест на силовую подготовленность - сед из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5	
3.	Тест на общую выносливость - бег 1000м. (мин., сек.) - бег 500м. (мин., сек.)	1.43	1.53	2.03	2.13	2.23	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	

Контрольные упражнения, разработанные для обучающихся специальной медицинской группы (мужчины и женщины) сдаются в конце каждого семестра и оцениваются «выполнил» и «не выполнил». Шкала и критерии оценивание ответа представлены в таблице

№	Оценочные средства Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	Критерии оценивания		Код и наименование индикатора компетенции
		Выполнил	Не выполнил	
1.	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).	Выполнил упражнение	Не выполнил упражнение	ИД-3 УК-7. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздорови-
2.	Подтягивание на перекладине (мужчины).			
3.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены			

	(женщины).			тельной или адаптивной физической культуры
4.	Прыжки в длину с места.			
5.	Бег 100 м.			
6.	Бег: мужчины – 1000 м, женщины – 500 м. (без учета времени).			
7.	Тест Купера (12- минутное передвижение).			
8.	Плавание 10 минут.			
9.	Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).			
10.	Упражнения с мячом.			
11.	Упражнения на гибкость.			
12.	Упражнения со скакалкой.			

Обучающиеся, полностью освобожденные от физической культуры в конце каждого семестра пишут рефераты с последующей его защитой: Объем рефератов - 10-15 машинописных страниц и оценивается «зачтено», «не зачтено»:

№	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			ИД-1 УК-7
1.	1 семестр: Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.	Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	
2.	2 семестр; Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)*.		
3.	3-4 семестр: Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)*.		
.	5-6 семестр: Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) при данном заболевании (диагнозе)*.		

\* Обучающийся пишет реферат применительно к своему заболеванию или группе заболеваний.

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

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	Содержание реферата соответствует заданию. Реферат 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 реферата не соответствует заданию. Пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при изложении материала.

Зачет выставляется по совокупности выполненных тестов профессионально-прикладной подготовки, контрольных нормативов, упражнений и реферата (для полностью освобожденных

от занятий обучающихся) и оценивается «зачтено», «не зачтено». Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице

<b>Шкала</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка «не зачтено»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Для обучающихся основного учебного отделения:<ul style="list-style-type: none"><li>- посещение занятий менее 90%;</li><li>- выполнение контрольных тестов, тестов ППФП, контрольных нормативов на оценку ниже «удовлетворительно».</li></ul></li><li>2. Для обучающихся специальной медицинской группы (по состоянию здоровья):<ul style="list-style-type: none"><li>- посещение занятий менее 50%;</li><li>- не выполнение контрольных тестов, тестов ППФП, контрольных упражнений.</li></ul></li><li>3. Для обучающихся полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на учебный семестр:<ul style="list-style-type: none"><li>- реферат с оценкой «не зачтено»</li><li>- не участие в судействе массовых соревнований</li></ul></li></ol>

