

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.15 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

Направление подготовки **38.03.02 Менеджмент**
Направленность **Производственный менеджмент**

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

Форма обучения – **очно-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 Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (в соответствии 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), учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Составитель – старший преподаватель Прохоров В.В.

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	8
4.1.	Содержание дисциплины	8
4.2.	Содержание лекций	9
4.3.	Содержание лабораторных занятий	11
4.4.	Содержание практических занятий	11
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	11
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	13
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	16
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	18
	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 38.03.02 Менеджмент должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: организационно-управленческой.

Цель дисциплины – формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решения, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать доступные формы физической культуры в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной 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 студенческом движении в области пропаганды здорового образа жизни, а также предупреждения отклоняющегося поведения.

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		
	знания	умения	навыки
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 бакалавра; – (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)
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.15-Н.3)

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) относится к обязательной части основной 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 2 зачетных единиц (ЗЕТ), 72 академических часов (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очно-заочная форма обучения в 1 семестре

3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
	по очно-заочной форме обучения
Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*	6
Лекции (Л)	6
Практические занятия (ПЗ)	-
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-

Самостоятельная работа обучающихся (СР)	66
Контроль	-
Итого	72

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

№ те- мы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретический раздел							
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	8.5	0.5	-	-	8	x
2.	Здоровье человека, здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни обучающихся.	8.5	0.5	-	-	8	x
3.	Психофизиологические (биологические) основы здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	10	1	-	-	9	x
4.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальные программы занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	9	1	-	-	8	x
5.	Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений.	9.5	0.5	-	-	9	x
6.	Оздоровительная физическая культура. Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья.	9	1	-	-	8	x
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	9	1	-	-	8	x
8.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	8.5	0.5	-	-	8	x
	Контроль	x	x	x	x	x	x
	Итого	72	6	-	-	66	x

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

Теоретический раздел

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценности физической культуры; физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности; ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни; основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Здоровье человека, здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни обучающихся

Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация), акселерация (проблемы чрезмерной социально-психологической адаптации) и инфантильность (проблемы недостаточной социально-психологической адаптации, психопатичность и акцентуированность личности).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Мировоззренческие проблемы современной молодежи.

Психофизиологические (биологические) основы здоровья.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека. Факторы, влияющие на здоровье. Уровень, качество жизни. Самоанализ и самокоррекция психофизиологического статуса.

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактики отклоняющегося поведения обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

Диагностика и самодиагностика состояния организма человека.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Индивидуальные программы занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями

здоровья. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность.

Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений

Основы реализации программ мейнстриминга в образовательной среде вуза. Включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми обучающимися в физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация. Развитие молодежного волонтерского движения.

Оздоровительная физическая культура.

Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья.

Направления и подходы к составлению оздоровительных программ. Рекреационная направленность, восстановительная направленность. Принципы оздоровительной физической культуры: доступность, «не навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека.

Первичная, вторичная и третичная профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья. Социально-значимые заболевания, и их профилактика. Аддиктивное поведение: классификация, факторы риска. Наркомания: медицинские, социальные и правовые последствия наркопотребления, признаки наркотического поведения. Молодежные субкультуры, сектанство и новые деструктивные религиозные культуры.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение, цели, задачи, средства ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

4.2. Содержание лекций

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Краткое содержание лекции	Количество часов	Практическая подготовка
-------	---------------------------	------------------	-------------------------

1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценности физической культуры; физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности; ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни; основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	0.5	+
2.	Здоровье человека, здоровый образ жизни. Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация), акселерация (проблемы чрезмерной социально-психологической адаптации) и инфантильность (проблемы недостаточной социально-психологической адаптации, психопатичность и акцентуированность личности). Основы здорового образа жизни обучающихся. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Мировоззренческие проблемы современной молодежи.	0.5	+
3.	Психофизиологические (биологические) основы здоровья. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека. Факторы, влияющие на здоровье. Уровень, качество жизни. Самоанализ и самокоррекция психофизиологического статуса. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактики отклоняющегося поведения обучающихся, повышения эффективности учебного труда.	1	+
4.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Оздоровительная физическая культура. Направления и подходы к составлению оздоровительных программ. Рекреационная направленность, восстановительная направленность. Принципы оздоровительной физической культуры оздоровительная направленность, «не навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Индивидуальные программы занятий физической культурой для обучаю-	1	+

	щихся с ограниченными возможностями здоровья. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность.		
5.	Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений. Основы реализации программ мейнстрименга в образовательной среде вуза. Включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация. Развитие молодежного волонтерского движения.	0.5	+
6.	Направления и подходы к составлению оздоровительных программ. Рекреационная направленность, восстановительная направленность. Принципы оздоровительной физической культуры: доступность, «не навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека. Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья. Первичная, вторичная и третичная профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья. Социально-значимые заболевания, и их профилактика. Аддиктивное поведение: классификация, факторы риска. Наркомания: медицинские, социальные и правовые последствия наркопотребления, признаки наркотического поведения. Молодежные субкультуры, сектанство и новые деструктивные религиозные культуры.	1	+
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение, цели, задачи, средства ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.	1	+
8.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	0.5	+
	Итого	6	5%

4.3. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.4. Содержание практических занятий

Практические занятия не предусмотрены учебным планом.

4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся

Виды самостоятельной работы обучающихся	Количество часов
	по очно-заочной форме обучения
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	57
Подготовка к промежуточной аттестации	9
Итого	66

4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Количество часов
		по очно-заочной форме обучения
1.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Основы обучения движениям при различных видах ограничения здоровья: ходьба, передвижение на лыжах, плавание.	3
2.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Динамика работоспособности студентов и факторы, её определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда.	3
3.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	4
4.	Основы методики самомассажа. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Место массажа и самомассажа в системе физических упражнений. Основные методики.	4
5.	Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основные методики для астигматизма, дальнозоркости и близорукости.	3
6.	Методики и основные принципы лечебной физкультуры. Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика	3
7.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Планирование и управление, границы интенсивности нагрузок. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль.	4
8.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности.	4

9.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Диагностика и самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	4
10.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	4
11.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	4
12.	Методы самооценки специальной физической подготовленности (тесты, контрольные задания). Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.	4
13.	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью занятий.	4
14.	Основы методики организации судейства по различным видам спорта. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований.	3
15.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения)	4
16.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Характеристики зон. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечной релаксации.	4
17.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Определение понятия ППФП её цели и задачи. Основные и дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Система контроля ППФП).	4
18.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.	3
Итого		66

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

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://yoyp.ru/pf>
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, 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, PTC 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 М@-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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации
обучающихся

СОДЕРЖАНИЕ

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины	20
2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	21
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	23
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	24
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки	24
4.1.1. Тестирование	24
4.1.2. Реферат	28
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	29
4.2.1. Зачет	29
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
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.15-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	Обучающийся слабо владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения	Обучающийся владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих	Обучающийся свободно владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения

	низма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	шения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей с небольшими затруднениями	шения своих функциональных 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 проблемами	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 использовать 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 оз-	Обучающийся слабо знает комплексы оздо-	Обучающийся знает комплексы оздорови-	Обучающийся знает комплексы оздорови-

	доровительной и адаптивной физической культуры	ровительной и адаптивной физической культуры	тельной и адаптивной физической культуры с незначительными ошибками и отдельными пробелами	тельной и адаптивной физической культуры с требуемой степенью 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, сформированных 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. — Биб-

лиогр.: 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 и (или) опыта деятельности, по дисциплине «Физическая культура и спорт», 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 лекционных занятий является посещаемость занятий не ниже 90%.

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.	1. Физическая культура – это: - часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств; - восстановление здоровья средствами физической реабилитации; - педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств; 2. В основу физиологической классификации физических	ИД-1.УК-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

	упражнений положены: - некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу - зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений; - разделение занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений. 3. Основными элементами здорового образа жизни обучающихся выступают: - соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, организация целесообразного режима двигательной активности; - отказ от вредных привычек, закаливающие процедуры; - всё вместе. 4. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания: - физическое состояние; - физическая нагрузка - физическая подготовка; 5. Физическая подготовка подразделяется на: - общую и специальную; - специальную и подготовительную; - подготовительную и общую. 6. Укажите, что является основными средствами специальной физической подготовки: - обще подготовительные, специальные упражнения; - игровые упражнения, упражнения из других видов спорта; - соревновательные и специально подготовительные упражнения 7. Задачи общефизической и специальной физической подготовки в системе физического воспитания: - воспитание спортсменов массовых разрядов; - воспитание спортсменов высших разрядов; - укрепление здоровья, гармоничное развитие личности. 8. Спорт это: - диета, упражнения, правильное дыхание; - физические упражнения и тренировки; - диета, упражнения, правильное дыхание и деятельность проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников. 9. В спорте выделяют: - инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений; - Олимпийский, дворовый, любительский; - любительский, профессиональный, массовый 10. Первые Олимпийские игры современности были проведены - в 1896 г. в Греции - в 1928 г. в Москве - в 1734 г. в Риме	
--	---	--

2.	2. 1. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий: - долго отдыхать после каждого упражнения; - пополнять растроченные калории едой и напитками; - больше активно двигаться; - правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу 2. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие: - основная; - подготовительная; - заключительная; - дополнительная 3. Укажите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса) - поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине; - поднимание ног и туловища в области «таза» лежа на спине; - прыжки; - подтягивание в висе на перекладине 4. Укажите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: - поднимание ног и туловища в области «таза» лежа на спине; - повороты и наклоны туловища; - отжимания; - подтягивание в висе на перекладине 5. Укажите базовые упражнения для развития мышц ног: - прыжки; - приседания; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - подтягивание в висе на перекладине 6. В качестве средств развития гибкости используют: - динамические упражнения с предельной скоростью движения; - скоростно-силовые упражнения; - упражнения на растягивание; - упражнения «ударно-реактивного» воздействия 7. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных упражнений: - да, в малом темпе; - нет; - да, под присмотром тренера; - да, самостоятельно. 8. Укажите преимущества занятий оздоровительной ходьбой: - быстрое достижение оздоровительного эффекта; - монотонность занятий ходьбой; - можно заниматься в любом возрасте; - легко дозировать нагрузку по самочувствию. 9. Что рекомендуется делать для снятия напряжения при длительной работе за компьютером: - выполнять упражнения для снятия напряжения глаз; - выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц; - ничего не делать; - подвинуть ближе монитор компьютера. 10. Какое давление считается нормальным	ИД-2.УК-7. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
----	---	---

	- 110/60; - 100/90; - 200/90; - 120/70.	
3.	1. Здоровый образ жизни- это: - отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание; - индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья; - регулярная диета и занятия спортом; - регулярное прохождения медицинского обследования. 2. Режим жизнедеятельности человека-это: - установленный режим питания, труда и отдыха; - отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день; - система поведения человека на работе и в быту; - регулярное занятие спортом. 3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа: - установленное время для обеда в школьной столовой; - определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха; - отход ко сну в 21:00; - чередование занятий спортом и отдыха. 4. Гиподинамия-это: - двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем; - чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека; - ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни; - двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека. 5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа: - активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте; - прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре; - любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье. - чередование занятий спортом и отдыха; 6. Назовите основные двигательные качества: - умение играть в спортивные командные игры; - гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества; - способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд; - оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры. 7. О какой процедуре, укрепляющей здоровье идет речь в стихотворении: - купание в ледяной реке; - закаливание; - бег; - активные спортивные игры.	ИД-З.УК-7. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

8. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа: - использование ежедневного циркулярного душа; - повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм; - ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду; - попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой. 9. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает: - укрепление силы воли; - активную физиологическую деятельность и долгую жизнь; - замедление процесса старения; - авторитет среди друзей. 10. Причинами переутомления являются: - продолжительный сон и отдых; - неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка; - отказ от завтрака в течение недели; - отсутствие прогулок долгое время.	
---	--

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, использующиеся 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

4.1.2. Реферат.

Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья предусмотрено написание реферата. Тема реферата определяется преподавателем для каждого обучающегося индивидуально. Реферат 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.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ИД-1.УК-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний
2.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
3.	История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР.	
4.	История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России	
5.	Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья	ИД-2.УК-7. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
6.	Индивидуальные программы занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья	
7.	Оздоровительная физическая культура.	
8.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека	
9.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
11.	Здоровье человека, здоровый образ жизни	ИД-3.УК-7 . Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
12.	Психофизиологические (биологические) основы здоровья	
13.	Основы здорового образа жизни студента	
14.	Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений	
15.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	

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

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 обучаю-

щемуся 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 (*устный опрос по билетам, письменная работа, тестирование и др.*) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в секретариате ректората 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.

№	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.	1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая и функциональная подготовленность. 2. Двигательная активность. Профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. 3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. 4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические и биохимические функции. 5. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека. 6. Факторы, влияющие на здоровье. Уровень, качество жизни. Самоанализ и самокоррекция психофизиологического статуса. 7. Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности. 8. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация), акселерация (проблемы чрезмерной социально-психологической адаптации) и инфантильность (проблемы недостаточной социально-психологической адаптации, психопатичность и акцентуированность личности). 9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. 10. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	ИД-1.УК-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний
2.	11. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактики отклоняющегося поведения студентов, повышения эффективности учебного труда. 12. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека 13. Врачебный контроль, его содержание. 14. Педагогический контроль, его содержание. 15. Психолого-педагогическое сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья. 16. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность. 17. Оздоровительная физическая культура. Направления и подходы к составлению оздоровительных программ. 18. Рекреационная направленность, восстановительная направленность. 19. Принципы оздоровительной физической культуры: доступность, «не	ИД-2.УК-7. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

	навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека. 20. Профилактика нарушения здоровья. Первичная, вторичная и третичная профилактика нарушения здоровья. 21. Пограничные состояния здоровья. 22. Социально-значимые заболевания, и их профилактика. Аддиктивное поведение: классификация, факторы риска. Наркомания: медицинские, социальные и правовые последствия наркопотребления, признаки наркотического поведения. 23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 24. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 25. Формы и содержание самостоятельных занятий. 26. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 27. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. 28. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 29. Определение, цели, задачи, средства ППФП. 30. Место ППФП в системе физического воспитания студентов	
3.	31. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. 32. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 33. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Мировоззренческие проблемы современной молодежи. 34. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 35. Мейнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений. Основы реализации программ мейнстрименга в образовательной среде вуза. Включение студентов с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация. 36. Развитие студенческого волонтерского движения. 37. Молодежные субкультуры, сектанство и новые деструктивные религиозные культуры. 38. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья. 39. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. 40. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.	ИД-3.УК-7 . Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	1. Посещение занятий не менее 90 %. Знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса.

	2. Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья – реферат с оценкой «зачтено» Допускается на зачете защита реферата с оценкой «не зачтено».
Оценка «не зачтено»	1. Отсутствие на занятиях без уважительной причины менее 90% пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы. 2. Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья – реферат 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.....	45

1. Спецификация

1.1. Назначение комплекта оценочных материалов (далее – КОМ)

Наименование УГС/УГСН – 38.00.00 Экономика и управление

Направление подготовки - 38.03.02 Менеджмент

Направленность - Производственный менеджмент

1.2. Нормативное основание отбора содержания

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО), утверждённый Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 12.08.2020 г. № 970.

Профессиональный стандарт «Специалист по стратегическому и тактическому планированию и организации производства» № 609н от 08.09.2014 г.

1.3. Общее количество тестовых заданий

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	16
Всего		16

1.4. Распределение тестовых заданий по компетенциям

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикаторов сформированности компетенции	Номер задания
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1.УК-7 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	1 - 5
	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-2.УК-7 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	6-10
	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-3.УК-7 . 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	ИД-1.УК-7 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
	ИД-2.УК-7 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
	ИД-3.УК-7 . Соблюдает и пропагандирует нормы	11	Задание закрытого типа на установление соответствия	Повышенный	5

здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	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	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135).
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных и обоснованием ответа	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один ответ, наиболее верный. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие, компактные формулировки. 4. В случае расчётной задачи, записать решение и ответ.
--	--

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 видов спорта и их технических действий к каждой позиции, данной в первом столбце, выберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

Вид спорта	Двигательное действие
А) Лёгкая 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 2.

Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию:

углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения
формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства
ознакомление, первоначальное разучивание движения

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 3.

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

Для достижения результатов, спортсмены используют различные физические упражнения для развития физических качеств. Что является одним из основных физических качеств?

1. внимание
2. работоспособность
3. сила
4. здоровье

Ответ:

Обоснование:

Задание 4.

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

Компонентами здорового образа жизни являются:

1. Прием энергетических коктейлей

2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Ответ:

Обоснование:

Задание 5.

Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.

Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой.

Ответ:

Задание 6.

Прочитайте текст и установите соответствие понятий к их определениям: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

Понятие	Определения
А) Разминка	1) Комплекс упражнений для восстановления организма после нагрузки
Б) Заминка	2) Процесс овладения специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях
В) Физическая подготовка	3) Процесс развития физических качеств и способностей человека
Г) Физическое воспитание	4) Комплекс упражнений для подготовки организма к предстоящей работе.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Задание 7.

Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП):

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. Упражнения «на выносливость».
4. Упражнения «на быстроту и гибкость».
5. Упражнения «на силу».

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 8.

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

Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

1. не менее 30 минут
2. более 5 часов
3. не более 10 минут
4. не более 30 минут

Ответ:

Обоснование:

Задание 9.

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

Как двигательная активность влияет на организм?

1. Повышает жизненные силы и функциональные возможности
2. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
3. Понижает выносливость и работоспособность
4. Уменьшает количество лет

Ответ:

Обоснование:

Задание 10.

Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.

Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:

Ответ:

Задание 11.

Прочитайте текст и установите соответствие мышцы и упражнения для неё: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

Мышцы	Упражнения
А) Бицепс	1) Приседания
Б) Пресс	2) Подъем штанги на бицепс
В) Квадрицепс	3) Шраги (пожимание плечами) с гантелями
Г) Трапецевидные мышцы	4) Скручивания на пресс

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Задание 12.

Расположите в правильной последовательности фазы при прыжке в длину с разбега:

1. Приземление

2. Оттапливание
3. Полет
4. Разбег

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 13.

Прочитайте текст и установите соответствие элемента здорового образа жизни и его примера: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

Элемент ЗОЖ	пример
А) Правильное питание	1) Ежедневные пробежки в парке
Б) Физическая активность	2) Сон не менее 8 часов
В) Полноценный отдых	3) Купание в проруби
Г) Закаливание	4) Употребление достаточного количества овощей и фруктов

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

Задание 14.

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

Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Ответ:

Обоснование:

Задание 15.

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

Укажите цель физического воспитания в вузе:

- а) выполнение государственных образовательных стандартов;
- б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
- в) формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

Ответ:

Обоснование:

Задание 16.

Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.

Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?

Ответ:

3. Ключи к оцениванию тестовых заданий

№ задания	Верный ответ	Критерии оценивания
1	A2, B1, B5, Г3, Д4	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
2	3, 1, 2	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
3	3 Обоснование: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
4	3, 4 Обоснование: Правильное (сбалансированное) питание. Предполагает употребление разнообразной пищи, которая содержит необходимые питательные вещества. Оптимальный режим труда и отдыха. Строго соблюдаемый режим создаёт чёткий ритм функционирования организма, способствует повышению производительности труда, укреплению организма и улучшению качества здоровья. Физическая активность. Регулярные физические упражнения повышают адаптационные возможности организма, укрепляют гибкость, выносливость и мышечную силу. Отказ от вредных привычек. Употребление спиртных напитков, курение, наркотические средства пагубно влияют на функционирование организма.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
5	Ответ: Соблюдать дисциплину. При выполнении упражнений совместно с другими людьми нужно быть внимательным и осторожным, не мешать друг другу, не	3 б - полный правильный ответ; 1 б - допущена одна

	толкаться, не кричать. Заниматься только с преподавателем или его помощником, выполнять все их требования. Запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения. Выполнять разминку. Это поможет разогревать основные группы мышц. Не покидать без разрешения преподавателя место занятий. Выполнять упражнения только на исправном оборудовании. Нужно бережно относиться к инвентарю и оборудованию, а после занятий класть его в специально отведённое место. Носить спортивную одежду и обувь, соответствующую занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой. В необходимых случаях пользоваться защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками).	ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный, 0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует
6	А4, Б1, В3, Г2	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
7	2, 1, 3, 4, 5	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
8	1	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
9	1,2	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
10	Обоснование: Наибольший оздоровительный эффект ходьба приносит тогда, когда ее продолжительность доведена до часа, а регулярность занятий составляет 5-6 раз в неделю, причем в один из выходных дней нагрузка удваивается. Минимальная норма занятий - 3 раза в неделю по 30 минут.	
	Обоснование: Двигательная активность, физическая культура и спорт - эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.	
	Ответ: Центральный круг. Круглая метка посередине	3 б - полный

	игрового поля. Используется для начала игры и некоторых других игровых ситуаций. Нейтральная зона. Область на игровом поле, которая не является выделенной для определённой команды. Это пространство, где игроки обеих команд могут свободно передвигаться и соревноваться за мяч без явного преимущества для какой-либо из сторон. Трёхочковая зона. Область за трёхочковой линией, в пределах которой игроки могут совершить успешный трёхочковый бросок и заработать три очка для своей команды. Трёхсекундная зона. Область под корзиной, в пределах которой игрок атакующей команды не может находиться более трёх секунд подряд без попытки броска в корзину. Зона штрафного броска. Область на площадке, в которой игрок должен стоять для выполнения штрафного броска после нарушения правил со стороны противоположной команды. Зона входа. Располагается на левом и правом краю линии для совершения штрафного броска, здесь же находится и высокий пост.	правильный ответ; 1 б - допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный, 0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует
11	A2, B4, B1, Г3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
12	4, 2, 3, 1	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
13	A4, B1, B2, Г3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
14	A Обоснование: Физическое совершенствование человека — конечная цель спорта, реализуемая в условиях соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
15	Б, В Обоснование: Цель физического воспитания в вузе — формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физиче-	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0

	ской культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности	баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
16	Ответ: Чрезмерный наклон головы вперёд во время бега может привести к снижению скорости. Это связано с тем, что такой наклон вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса. Правильная техника бега подразумевает небольшой наклон туловища вперёд (4-5 градусов), при этом голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега и снимает излишнее напряжение мышц	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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]