

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Черепухина Светлана Владимировна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.01.2024 13:14:13  
Уникальный программный ключ:  
95901dfec93fc9e03a40a4f1178822e2a4a2a80b

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

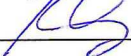
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

**ИНСТИТУТ АГРОЭКОЛОГИИ – филиал ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ

Декан агрономического факультета

 А. А. Калганов

« 15 » апреля 2020 г.

Кафедра «Агротехнология, селекция и семеноводство»

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.34 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **35.03.05 Садоводство**

Профиль **Декоративное садоводство и ландшафтный дизайн**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

Миасское

2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.08.2017 № 737. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **35.03.05 Садоводство**, профиль – **Декоративное садоводство и ландшафтный дизайн**.

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

Составитель – доцент

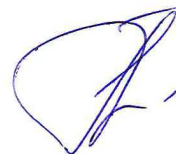


И. А. Романов

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры агротехнологии, селекции и семеноводства

«06» апреля 2020 г. (протокол № 7).

Зав. кафедрой агротехнологии, селекции и семеноводства,  
кандидат технических наук, доцент



О. С. Батраева

Рабочая программа дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института агроэкологии

«13» апреля 2020 г. (протокол № 4).

Председатель учебно-методической  
комиссии, кандидат сельскохозяйственных наук



Е. С. Иванова

Главный библиотекарь  
Научной библиотеки



Е. В. Красножон

## 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. Объём дисциплины и виды учебной работы.....	5
3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы.....	5
3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам.....	5
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Содержание дисциплины.....	5
4.2. Содержание лекций.....	6
4.3. Содержание лабораторных занятий.....	7
4.4. Содержание практических занятий.....	7
4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся.....	7
4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся.....	7
4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	8
7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины.....	8
8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины.....	9
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	9
10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	9
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	9
Приложение. Фонд оценочных средств.....	11
Лист регистрации изменений.....	23

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

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.05 Садоводство должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности производственно-технологического типа.

**Цель дисциплины** – сформировать у обучающихся знания, умения и навыки (в соответствии с формируемыми компетенциями) по теоретическим и методическим основам физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

## 1.2. Компетенции и индикаторы их достижений

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН		
	знания	умения	навыки
ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Обучающийся должен знать: теоретические и методические основы здорового образа жизни – (Б1.О.34 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.34 – У.1)	Обучающийся должен владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни – (Б1.О.34 – Н.1)
ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Обучающийся должен знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.34 – 3.2)	Обучающийся должен уметь: осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.34 – У.2)	Обучающийся должен владеть: теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности – (Б1.О.34 – Н.2)

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

## 3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 2 зачетных единицы (ЗЕТ), 72 академических часа (далее часов). Дисциплина изучается на 2 курсе.

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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>4</b>
В том числе:	
Лекции (Л)	4
Лабораторные занятия (ЛЗ)	–
Практические занятия (ПЗ)	–
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	<b>64</b>
<b>Контроль</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>72</b>

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

№ темы	Наименование раздела и тем	Всего часов	в том числе				Контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	8	–	–	–	8	×
2.	Социально-биологические основы физической культуры	9	1	–	–	8	×
3.	Развитие основных физических качеств	9	1	–	–	8	×
4.	Основы здорового образа жизни студента	8	–	–	–	8	×
5.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	–	–	–	8	×
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	1	–	–	8	×
7.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений	8	–	–	–	8	×
8.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности	9	1	–	–	8	×
	Контроль	4	×	×	×	×	4
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>64</b>	<b>4</b>

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Содержание дисциплины

**Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов**

Понятие физического воспитания. Физическое воспитание в вузах. Структура руководства физическим воспитанием в вузах. Направленность системы физического воспитания. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.

#### **Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как биологическая система. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Общее представление о мышечной системе и ее функциях. Взаимосвязь умственной и физической деятельности. Гомеостаз. Гиподинамия и гипоксия. Резистентность.

#### **Развитие основных физических качеств**

Базовая физическая культура: сущность и структура. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.

#### **Основы здорового образа жизни студента**

Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

#### **Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизическая характеристика труда. Работоспособность, утомление, переутомление. Рекреация, релаксация, самочувствие. Применение стимуляторов.

#### **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Мотивация выбора. Особенности занятий для отдельных групп. Оздоровительная тренировка.

#### **Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений**

Массовый спорт. Спорт высших достижений. Система физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта. Международные спортивные связи. Формы тестирования физических способностей студентов.

#### **Физическая подготовка в профессиональной деятельности**

Производственная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **4.2. Содержание лекций**

№ лекции	Краткое содержание лекции	Количество часов
1	<b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Организм человека как биологическая система. Общее представление о мышечной системе и ее функциях. Взаимосвязь умственной и физической деятельности. Гомеостаз. Гиподинамия и гипоксия. Резистентность. <b>Развитие основных физических качеств</b> Базовая физическая культура: сущность и структура. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.	2

2	<p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>          Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Мотивация выбора. Особенности занятий для отдельных групп.</p> <p><b>Физическая подготовка в профессиональной деятельности</b>          Производственная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>	2
	<b>Итого</b>	<b>4</b>

#### 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
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	30
Выполнение контрольной работы	30
Подготовка к промежуточной аттестации	4
<b>Итого</b>	<b>64</b>

##### 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Количество часов
1.	Понятие физического воспитания. Физическое воспитание в вузах. Структура руководства физическим воспитанием в вузах. Направленность системы физического воспитания.	8
2.	Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах	8
3.	Общее представление о мышечной системе и ее функциях	8
4.	Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Взаимосвязь умственной и физической деятельности	8
5.	Психофизическая характеристика труда. Работоспособность, утомление, переутомление. Рекреация, релаксация, самочувствие. Применение стимуляторов	8
6.	Оздоровительная тренировка	8
7.	Массовый спорт. Спорт высших достижений. Система физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта. Международные спортивные связи. Формы тестирования физических способностей студентов	8
8.	Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяй-	8

	СТВЕННЫХ ВУЗОВ	
		<b>Итого 64</b>

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

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

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы [для бакалавров очной и заочной форм обучения, обучающихся по направлениям 35.03.03 "Агрохимия и агропочвоведение", 35.03.04 "Агрономия", 35.03.05 "Садоводство" и 35.03.07 "Технология производства сельскохозяйственной продукции"] / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, Н. А. Теличкина. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 96 с.: табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh037.pdf>

2. Романов, И. А. Реабилитационная физическая культура для студентов сельскохозяйственного вуза [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. А. Романов ; ЧГАУ, Институт агроэкологии. – Челябинск: ЧГАУ, 2009. – 152 с.: ил., табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh033.pdf>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов заочного отделения / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев, Ф. Ф. Касымов. – Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 68 с. : табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh036.pdf>

## 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. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Е. Л. Чеснова, В. В. Варинев. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - 978- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>.

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

### Дополнительная:

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

### Периодические издания:



1. Физическая культура, спорт - наука и практика [Электронный ресурс] - [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2290](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2290)

2. Экстремальная деятельность человека [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241903>

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

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://ioypray.pdf>

2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>

3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru>

4. Научная электронная библиотека eLibrary <https://elibrary.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. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы [для бакалавров очной и заочной форм обучения, обучающихся по направлениям 35.03.03 "Агрехимия и агропочвоведение", 35.03.04 "Агрономия", 35.03.05 "Садоводство" и 35.03.07 "Технология производства сельскохозяйственной продукции"] / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, Н. А. Теличкина. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 96 с.: табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh037.pdf>

2. Романов, И. А. Реабилитационная физическая культура для студентов сельскохозяйственного вуза [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. А. Романов ; ЧГАУ, Институт агроэкологии. – Челябинск: ЧГАУ, 2009. – 152 с.: ил., табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh033.pdf>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов заочного отделения / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев, Ф. Ф. Касымов. – Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 68 с. : табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh036.pdf>

## **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:

- КонсультантПлюс (справочные правовые системы) <http://www.consultant.ru/>;
- Профессиональные справочные системы Техэксперт <http://www.cntd.ru/>.

Программное обеспечение:

Microsoft Win Starter 7 Russian Academic Open 1 License No Level Legalization Get Genuine, Лицензионный договор № 47544514 от 15.10.2010

Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level, Лицензионный договор № 47544515 от 15.10.2010

Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License NoLevel, Лицензионный договор № 47544515 от 15.10.2010

Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса, Лицензионный договор № 17E0-161220-114550-750-604 от 20.12.16

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

**Перечень учебных лабораторий, аудиторий, компьютерных классов**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная мульти-

медийным оборудованием (компьютер и видеопроектор) 103, 202.

2. Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 103.

3. Помещения для самостоятельной работы обучающихся 108, 111а.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины .....	13
2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций.....	13
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.....	15
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций ..	15
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости.....	15
4.1.1. Контрольная работа .....	15
4.1.2. Тестирование .....	17
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4.2.1. Зачет.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4.2.2. Экзамен .....	22

## 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	
ИД-1ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Обучающийся должен знать: теоретические и методические основы здорового образа жизни – (Б1.О.34 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.34 – У.1)	Обучающийся должен владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни – (Б1.О.34 – Н.1)	Текущая аттестация: - контрольная работа; - тестирование. Промежуточная аттестация: - зачет.
ИД-2ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Обучающийся должен знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.34 – 3.2)	Обучающийся должен уметь: осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.34 – У.2)	Обучающийся должен владеть: теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности – (Б1.О.34 – Н.2)	Текущая аттестация: - контрольная работа; - тестирование. Промежуточная аттестация: - зачет.

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

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.34 – 3.1	Обучающийся не знает теоретические и методические основы здорового образа жизни	Обучающийся слабо знает теоретические и методические основы здорового образа жизни	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами теоретические и методические основы здорового образа жизни	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности теоретические и методические основы здорового образа жизни

Б1.О.34 – 3.2	Обучающийся не знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Обучающийся слабо знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий
Б1.О.34 – У.1	Обучающийся не умеет подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся слабо умеет подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности
Б1.О.34 – У.2	Обучающийся не умеет критически осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий	Обучающийся слабо умеет осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий	Обучающийся умеет осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий
Б1.О.34 – Н.1	Обучающийся не владеет средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни	Обучающийся слабо владеет средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни	Обучающийся владеет с небольшими затруднениями средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни	Обучающийся свободно владеет средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни
Б1.О.34 – Н.2	Обучающийся не владеет теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной	Обучающийся слабо владеет теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профес-	Обучающийся владеет с небольшими затруднениями теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий	Обучающийся свободно владеет теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профес-

	нальной деятель-ности	сиональной дея-тельности	реализации кон-кретной профес-сиональной дея-тельности	сиональной дея-тельности
--	-----------------------	--------------------------	--	--------------------------

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

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

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы [для бакалавров очной и заочной форм обучения, обучающихся по направлениям 35.03.03 "Агрохимия и агропочвоведение", 35.03.04 "Агрономия", 35.03.05 "Садоводство" и 35.03.07 "Технология производства сельскохозяйственной продукции"] / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, Н. А. Теличкина. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 96 с.: табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh037.pdf>

2. Романов, И. А. Реабилитационная физическая культура для студентов сельскохозяйственного вуза [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. А. Романов ; ЧГАУ, Институт агроэкологии. – Челябинск: ЧГАУ, 2009. – 152 с.: ил., табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh033.pdf>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов заочного отделения / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев, Ф. Ф. Касымов. – Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 68 с. : табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh036.pdf>

### 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, приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

#### 4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

##### 4.1.1. Контрольная работа

Контрольная работа проводится для оценки качества самостоятельного освоения студентом образовательной программы по отдельным темам дисциплины. Работа оценивается по усмотрению преподавателя оценкой «зачтено», «не зачтено». Содержание контрольной работы и требования к ее оформлению приведены в пособии: Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов заочного отделения / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев, Ф. Ф. Касымов. – Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 68 с. : табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh036.pdf>

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Контрольная работа	

1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие физического воспитания.</li> <li>2. Физическое воспитание в вузах.</li> <li>3. Структура руководства физическим воспитанием в вузах.</li> <li>4. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе</li> <li>5. Направленность системы физического воспитания.</li> <li>6. Организм человека как биологическая система.</li> <li>7. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.</li> <li>8. Общее представление о мышечной системе и ее функциях.</li> <li>9. Взаимосвязь умственной и физической деятельности.</li> <li>10. Гомеостаз.</li> <li>11. Гиподинамия и гипоксия.</li> <li>12. Резистентность.</li> <li>13. Базовая физическая культура: сущность и структура.</li> <li>14. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента.</li> <li>15. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>16. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.</li> <li>17. Понятие о здоровом образе жизни.</li> <li>18. Компоненты здорового образа жизни.</li> <li>19. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</li> <li>20. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.</li> <li>21. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</li> <li>22. Психофизическая характеристика труда.</li> </ol>	<p>ИД-1<sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИД-2<sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
---	---	---



2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительная тренировка.</li> <li>2. Формы самостоятельных занятий.</li> <li>3. Содержание самостоятельных занятий.</li> <li>4. Мотивация выбора.</li> <li>5. Особенности занятий для отдельных групп.</li> <li>6. Массовый спорт.</li> <li>7. Спорт высших достижений.</li> <li>8. Система физических упражнений.</li> <li>9. Формы тестирования физических способностей студентов</li> <li>10. Работоспособность, утомление, переутомление.</li> <li>11. Рекреация, релаксация, самочувствие.</li> <li>12. Применение стимуляторов.</li> <li>13. Особенности занятий избранным видом спорта.</li> <li>14. Международные спортивные связи.</li> <li>15. Производственная физическая культура.</li> <li>16. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</li> <li>17. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</li> <li>18. Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов.</li> </ol>	
---	---	--

Критерии оценки контрольной работы (табл.) доводятся до сведения студентов на установочной лекции. Оценка объявляется студенту после проверки контрольной работы.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и оформление контрольной работы соответствует требованиям;</li> <li>- изложение материала логично, грамотно;</li> <li>- объем заимствований не более 50 %;</li> <li>- наличие малозначительных ошибок или погрешность не принципиального характера при письменном ответе на вопросы.</li> </ul>
Оценка «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и оформление контрольной работы не соответствует требованиям;</li> <li>- изложение материала не логично, имеются грамматические ошибки;</li> <li>- объем заимствований более 50 %;</li> <li>- значительные ошибки принципиального характера при письменном ответе на вопросы.</li> </ul>

#### 4.1.2. Тестирование

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

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Тестирование	
1	1. В основе жизнедеятельности организма лежит: А) процесс акселерации. Б) процесс старения организма. В) процесс вос-	ИД-1ук-7 Поддерживает должный уро-

	<p>становления функций организма. Г) процесс поддержания жизненно важных факторов на необходимом уровне.</p> <p>2. Гомеостаз – это: А) совокупность реакций обеспечивающих поддержание и восстановление постоянства внутренней среды. Б) совокупность процессов обеспечивающих восстановление организма после болезни. В) совокупность процессов обеспечивающих физиологические функции организма. Г) совокупность процессов обеспечивающих разрушение тканей организма.</p> <p>3. В организме человека: А) более 10 млн. клеток. Б) более 100 млн. клеток. В) более 10 трлн. клеток. Г) более 100 трлн. клеток.</p> <p>4. Тканью в организме называется: А) совокупность клеток, выполняющих одну функцию. Б) совокупность клеток, имеющих общее происхождение одинаковое строение и функции. В) совокупность клеток, имеющих одно строение. Г) совокупность одинаковых клеток.</p> <p>5. Высшей ступенью развития биологической эволюции является А) человек Б) животные В) растения Г) насекомые</p> <p>6. Постоянство внутренней среды организма человека называется А) гомеостаз Б) онтогенез В) лимфостаз Г) остеостаз</p> <p>7. К факторам физической окружающей среды человека относят А) солнечную активность Б) животный мир В) растительный мир Г) экологию труда</p> <p>8. К факторам биологической окружающей среды человека относят А) растительный мир Б) воду В) почву Г) атмосферные явления</p> <p>9. К факторам производственной сферы человека относят А) условия труда Б) электромагнитные поля В) экологию Г) климат</p> <p>10. Наука, которая рассматривает взаимоотношения организмов друг с другом и с неживыми компонентами природы Земли (ее биосферы) называется А) экология Б) биология В) метеорология Г) геология</p>	<p>вень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>
2	<p>1. В основе физической культуры лежит А) двигательная деятельность Б) двигательная активность В) двигательное действие Г) двигательная структура</p> <p>2. Термин «физическая культура» появился в конце прошлого века в А) Англии Б) Германии В) Италии Г) Соединенных Штатах Америки</p> <p>3. В России термин «физическая культура» начал употребляться А) с начала XX века Б) после революции 1917 года В) в конце XIX века Г) в середине XIX века</p> <p>4. Английское слово «sport» означает А) развлечение Б) соперничество В) отдых Г) интерес</p> <p>5. В спорте человек стремится расширить границы А) своих физических возможностей Б) межчеловеческих отношений В) информационного пространства Г) общечеловеческих ценностей</p> <p>6. Основными компонентами системы спортивной тренировки являются А) соревнования Б) подготовка В) отбор Г) спортивная ориентация</p>	<p>ИД-2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

<p>7. К направлениям спорта высших достижений относят А) профессиональный спорт Б) кондиционный спорт В) профессионально-прикладной спорт Г) студенческий спорт</p> <p>8. Сфера собственно спортивной деятельности, принципиально не сводимой к коммерческим отношениям, не являющаяся основным занятием, профессией для занимающихся им, называется А) любительский спорт высших достижений Б) профессиональный спорт В) кондиционный спорт Г) профессионально-прикладной спорт</p> <p>9. Кто впервые в России ввел понятие «физическое воспитание» А) Н.И. Новиков Б) В.П. Протасов В) П.Ф. Лесгафт Г) И.В. Лебедев</p> <p>10. Основоположителем научной системы физического воспитания в России является А) П.Ф. Лесгафт Б) А.П. Протасов В) Н.И. Новиков Г) И.В. Лебедев</p>	
--	--

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

Критерии 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 приведены в методических указаниях: Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, Н. А. Теличкина. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 96 с.: табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh037.pdf>

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

### **4.2.1. Зачет**

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Зачет проводится по окончании чтения лекций и выполнения лабораторных занятий. Зачетным является последнее занятие по дисциплине. Зачет принимается преподавателями, проводившими лабораторные 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 работе или декана факультета не допускается.

Зачет проводится в форме устного опроса, информация о форме проведения зачета доводится до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в деканате зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в деканат 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 книжку и зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета в зачетную книжку выставляется 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 и в зачетные книжки.

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 приказом ректора Университета.

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

Допускается с разрешения деканата и 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 (ЮУрГАУ-П-02-66/02-16 от 26.10.2016 г.).

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Зачет	

1	<p>23. Понятие физического воспитания.</p> <p>24. Физическое воспитание в вузах.</p> <p>25. Структура руководства физическим воспитанием в вузах.</p> <p>26. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе</p> <p>27. Направленность системы физического воспитания.</p> <p>28. Организм человека как биологическая система.</p> <p>29. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.</p> <p>30. Общее представление о мышечной системе и ее функциях.</p> <p>31. Взаимосвязь умственной и физической деятельности.</p> <p>32. Гомеостаз.</p> <p>33. Гиподинамия и гипоксия.</p> <p>34. Резистентность.</p> <p>35. Базовая физическая культура: сущность и структура.</p> <p>36. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента.</p> <p>37. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>38. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.</p> <p>39. Понятие о здоровом образе жизни.</p> <p>40. Компоненты здорового образа жизни.</p> <p>41. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>42. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.</p> <p>43. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>44. Психофизическая характеристика труда.</p>	<p>ИД-1<sub>ук-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>
---	---	---

2	19. Оздоровительная тренировка. 20. Формы самостоятельных занятий. 21. Содержание самостоятельных занятий. 22. Мотивация выбора. 23. Особенности занятий для отдельных групп. 24. Массовый спорт. 25. Спорт высших достижений. 26. Система физических упражнений. 27. Формы тестирования физических способностей студентов 28. Работоспособность, утомление, переутомление. 29. Рекреация, релаксация, самочувствие. 30. Применение стимуляторов. 31. Особенности занятий избранным видом спорта. 32. Международные спортивные связи. 33. Производственная физическая культура. 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 35. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. 36. Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов.	ИД-2ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
---	--	---

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, правильное решение задачи (допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержание вопроса, или погрешность не принципиального характера в ответе на вопросы). Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие показатели в ходе проведения текущего контроля и систематическая активная работа на учебных занятиях.
Оценка «не зачтено»	пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

#### 4.2.2. Экзамен

Экзамен не предусмотрен учебным планом.

**Лист регистрации изменений**

Номер измене- ния	Номера листов			Основание для внесения изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесе- ния измене- ния
	замененных	новых	аннулированных				