


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минаев Евгений Анатольевич  
Должность: Директор Института агроэкологии  
Дата подписания: 11.01.2024 07:46:45  
Уникальный программный ключ:  
228e9f4f7844047f5969181ea0d04a1a144

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  
Директор Института агроэкологии  
  
Е.А. Миняев  
«27» апреля 2022 г.

Кафедра агротехнологий и экологии

Рабочая программа дисциплины

**Б1.0.43 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки 35.03.05 Садоводство

Направленность Декоративное садоводство и ландшафтный дизайн

Уровень высшего образования – бакалавриат

Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Миасское  
2021

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.08.2017 г. № 737. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **35.03.05 Садоводство**, направленность – **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 – кандидат педагогических наук, доцент

М.Н. Сайбель

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры агротехнологий и экологии

«25» апреля 2022 г. (протокол № 8 ).

Зав. кафедрой агротехнологий и экологии, кандидат технических наук, доцент

О. С. Батурова

Рабочая программа дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института агроэкологии

«27» апреля 2022 г. (протокол № 3 ).

Председатель учебно-методической комиссии, кандидат сельскохозяйственных наук

Е.А. Мironov

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.....	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, включающее практическую подготовку.....	6
4.1 Содержание дисциплины.....	6
4.2 Содержание лекций.....	7
4.3 Содержание лабораторных занятий.....	7
4.4 Содержание практических занятий.....	7
4.5 Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся.....	10
4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся заочной формы обучения.....	11
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	11
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	11
7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины.....	11
- 8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины.....	12
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	12
10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	12
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	13
ПРИЛОЖЕНИЕ Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся.....	14
Лист регистрации изменений.....	24

# 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): сформировать способность направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование мотивации к занятиям физической культурой путем формирования позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, решения интересов и потребностей в этой сфере;
- улучшение показателей физического здоровья обучающихся на основе повышения физической подготовки, расширения арсенала двигательных действий;
- расширение интересов и потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом путем привлечения к участию в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта.

## 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	Обучающийся должен знать: показатели физической подготовленности занимающихся физической культурой – (Б1.О.43 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.43 – У.1)	Обучающийся должен владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни – (Б1.О.43 – 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.43 – 3.2)	Обучающийся должен уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.43 – У.2)	Обучающийся должен владеть: навыками использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности – (Б1.О.43 – Н.2)

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

## 3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины 328 академических часов (далее часов), в зачетные единицы не переводятся. Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1-6 семестрах.
- заочная форма обучения – на 1 курс.

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

Вид учебной работы	Количество часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка</b>	<b>328</b>	<b>328</b>
Лекции (Л)	–	–
Лабораторные занятия (ЛЗ)	–	–
Практические занятия (ПЗ)	328	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	<b>–</b>	<b>326</b>
<b>Контроль</b>	<b>–</b>	<b>–</b>
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

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

#### Очная форма обучения

№ темы	Наименование раздела и тем	Всего часов	в том числе				Контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	Общая физическая подготовка	90	–	–	90	–	х
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	80	–	–	80	–	х
3	Легкая атлетика	40	–	–	40	–	х
4	Лыжный спорт	25	–	–	25	–	х
5	Гимнастика (атлетическая, производственная, оздоровительная)	93	–	–	93	–	х
	Контроль	х	х	х	х	х	х
	<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>328</b>	<b>–</b>	<b>х</b>

#### Заочная форма обучения

№ темы	Наименование раздела и тем	Всего часов	в том числе				Контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	Общая физическая подготовка	90	–	–	2	88	х
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	80	–	–	–	80	х
3	Легкая атлетика	40	–	–	–	40	х
4	Лыжный спорт	25	–	–	–	25	х
5	Гимнастика (атлетическая, производственная, оздоровительная)	93	–	–	–	93	х

Контроль	x	x	x	x	x	x
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>2</b>	<b>326</b>	<b>x</b>

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

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

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

Рекомендуемый объем практической подготовки (в процентах от количества часов контактной работы) для дисциплин, реализующих:

- универсальные компетенции (УК) от 5 до 15%;
- общепрофессиональные компетенции (ОПК) от 15 до 50 %;
- профессиональные компетенции (ПК) от 20 до 80%.

##### 4.1 Содержание дисциплины

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

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

Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики (бег 100 м, бег 2000 м, прыжок в длину с места), спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

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

Обучающиеся специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденные от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья, принимают участие в судействе соревнований института.

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

#### **4.2 Содержание лекций**

Лекции не предусмотрены учебным планом.

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

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

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

Для проведения практических занятий в начале учебного года (до 15 сентября) на основании информации по документам, представляемым для поступления в ВУЗ (медицинская справка 086-У) формируются учебные группы обучающихся: основная и специальная медицинская.

#### **Содержание практических занятий для обучающихся основной группы**

##### **Общая физическая подготовка**

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания координации движений. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений, с предметами и без предметов. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Круговая тренировка на развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями, с весом собственного тела, на тренажерах. Подготовка и сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по сдаче норм ГТО.

##### **Баскетбол**

Общеразвивающие и специальные упражнения баскетболиста. Передвижение приставными шагами правым (левым)боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение в стойке баскетболиста. Повороты на месте, в движении. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте, в движении. Ведение мяча. На месте. В движении шагом, бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Перевод мяча правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Броски. Одной

рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Подготовка и сдача технических нормативов.

#### Волейбол

Общеразвивающие и специальные упражнения волейболиста. Разъяснение правил игры в волейбол. Выполнение технико-тактических действий в волейболе: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек; техника приемов и передач мяча; техника подач мяча; техника нападающего удара; техника защитных действий. Расстановка игроков на площадке по зонам, правила перехода игроков, введение мяча в игру. Касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками. Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние 3-6 м от сетки). Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне3). Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам; учебная игра по правилам волейбола в командах. Подготовка и сдача технических нормативов.

#### Легкая атлетика

Техника легкоатлетических упражнений: специальные беговые упражнения, бег на короткие дистанции: техника бега: низкий старт; стартовое ускорение; бег на дистанции; финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100 м, бег на дистанцию 200; 400 м.: знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в повороте. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м.

Бег на средние и длинные дистанции: Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, финиширование. Техника постановки ноги на грунт. Ускорения по прямой и виражу. Упражнения на дыхание и расслабление, Эстафетный бег: Техника эстафетного бега. Рассказ, показ техники эстафетного бега, коридора для передачи. Передача эстафетной палочки в парах на месте; в ходьбе; в медленном беге; в парах на отрезках 50-60 м. Передача палочки в коридорах парами по нескольким дорожкам. Соревнования команд. Правила соревнований.

Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»: Обучение технике прыжка. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат, Знакомство с техникой прыжка с длину с разбега: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание: отталкивание с шага, с 2-х, с 3-х, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, от-



талкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивание с тумбы; прыжки через барьер, прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега. Прыжковые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча и гранаты: Метание мяча с места в цель, стоя лицом, стоя боком. Хлестообразное движение кисти: имитация, упражнения с выпуском снаряда. Финальное усилие (положение «натянутого лука»), метание мяча с места на дальность. Выполнение бросковых шагов под счет с имитацией метания; выполнение бросковых шагов самостоятельно с увеличением скорости передвижения. Пробегание отрезков 10-20 м скоростными шагами; метание с отведением и ускоренным разбегом.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

#### Лыжная подготовка

Подготовительные упражнения начинающего лыжника. Обучение технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного и бесшажного хода. Подъем попеременным двухшажным классическим ходом, подъем «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Стойки спусков, преодоление неровностей. Обучение способам торможений: упором, плугом, соскальзыванием, палками, падением. Развитие общей выносливости при передвижении на лыжах. Подготовка и сдача контрольного норматива.

#### Гимнастика

Атлетическая гимнастика. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием. Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств.

Производственная гимнастика. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.

Оздоровительная гимнастика. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, профилактика плоскостопия, здоровая стопа.

#### Заочная форм обучения

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Выполнение контрольных нормативов	2
	<b>Итого</b>	<b>2</b>

#### Специальная медицинская группа

Специальная медицинская группа формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, а также обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды и обучающихся с особыми образовательными потребностями. Комплектование специальных медицинских групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния (на основании заключения врачебной комиссии).

В специальной медицинской группе предусмотрено проведение занятий по трем направлениям.

Первое направление – занятия со студентами с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата и т.п.

Второе направление – занятия со студентами с заболеваниями внутренних органов: сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, эндокринной системы и т.п.

Третье направление – занятия со студентами с заболеваниями органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм и т.п.

Для обучающихся специальной медицинской группы могут быть занятия по настольным интеллектуальным видам спорта: шахматы, шашки.

Примерное содержание практических занятий  
(Заболевания опорно-двигательного аппарата)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях в специальной мед. группе	6
2.	Общая физическая подготовка	76
3.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	40
4.	Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	40
5.	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	40
6.	Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	40
7.	Корректирующие упражнения	74
8.	Выполнение контрольных нормативов	12
<b>Итого</b>		<b>328</b>

Примерное содержание практических занятий  
(Заболевания внутренних органов)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях в специальной мед. группе	6
2.	Общая физическая подготовка	108
3.	Упражнения для улучшения кровообращения	70
4.	Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	70
5.	Упражнения с гимнастическими палками	62
6.	Выполнение контрольных нормативов	12
<b>Итого</b>		<b>328</b>

Примерное содержание практических занятий  
(Заболевания органов зрения)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях в специальной мед. группе	6
2.	Общая физическая подготовка	108
3.	Гимнастика Утехина	70
4.	Гимнастика Аветисова	70
5.	Гимнастика для снятия утомления глаз	62
6.	Выполнение контрольных нормативов	12
<b>Итого</b>		<b>328</b>

#### 4.5 Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа на очной форме обучения не предусмотрена учебным планом.

Заочная форма обучения

Виды самостоятельной работы обучающихся	Количество часов
Подготовка к практическим занятиям	160
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	160

Подготовка к промежуточной аттестации	6
<b>Итого</b>	<b>326</b>

#### 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся заочной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	30
2.	Общая физическая подготовка	80
3.	Специальная физическая подготовка	56
4.	Техническая подготовка	48
5.	Тактическая подготовка	28
6.	Интегральная подготовка	38
7.	Тесты на общефизическую подготовленность	10
8.	Тесты для оценки технической и тактической подготовленности	12
9.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	12
10.	Функциональные пробы	12
	<b>Итого</b>	<b>326</b>

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

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

#### 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 : / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

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. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

3. 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. . – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>

4. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : [16+] / сост. В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев ; Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского». – Липецк : Липецкий государственный педагогический универси-

тет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 122 с. . – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643>

5. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>

6. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>

#### **Дополнительная:**

1. Марченкова, Л. Ф. Физическая культура: использование координационных упражнений на занятиях со студентами специальной медицинской группы : [16+] / Л.Ф. Марченкова, Л.А. Опарина, Л.Д. Паршакова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 39 с. Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576418>

2. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие : [16+] / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>

Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие : [16+] / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 128 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>

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

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://yoypay.pф>
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. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>

#### **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:

- Профессиональные справочные системы Техэксперт <http://www.cntd.ru/>.

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа:

1. Операционная система Microsoft Windows PRO 10 Russian Academic OLP 1LicenseNoLevelLegalizationGetGenuine. Лицензионный договор № 11354/410/44 от 25.12.2018 г.; № 008/411/44 от 25.12.2018 г.

2. Офисный пакет приложений Microsoft Office Std 2019 RUS OLP NL Acdmc Лицензионный договор № 11353/409/44 от 25.12.2018 г.

3. Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса, Лицензионный договор № 64/44/ЭА/22 от 13.10.2022

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

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

1. Учебная аудитория для проведения практических занятий, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – спортивный зал.

### **Перечень основного учебно-лабораторного оборудования**

1. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол.
2. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол.
3. Оборудование и инвентарь для игры в бадминтон.
4. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис.
5. Инвентарь для игры в шашки.
6. Инвентарь для игры в шахматы.
7. Инвентарь для игры в дартс.
8. Оборудование и инвентарь для игры в футбол.
9. Спортивные тренажеры.
10. Гимнастические снаряды.
11. Комплекты беговых лыж.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины .....	166
2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций .....	166
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.....	188
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	188
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки.....	188
4.1.1 Тестирование.....	18
4.1.2. Реферат.....	21
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	222
4.2.1. Зачет.....	222
4.2.2. Экзамен .....	233

## 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-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: показатели физической подготовленности занимающихся физической культурой – (Б1.О.43 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.43 – У.1)	Обучающийся должен владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни – (Б1.О.43 – Н.1)	Текущая аттестация: - тестирование. Промежуточная аттестация: - зачет.
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.43 – 3.2)	Обучающийся должен уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.43 – У.2)	Обучающийся должен владеть: навыками использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности – (Б1.О.43 – Н.2)	Текущая аттестация: - тестирование. Промежуточная аттестация: - зачет.

## 2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций

Показатели оценивания (ЗУН)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.43 – 3.1	Обучающийся не знает показатели физической подготовленности занимающихся физической культурой	Обучающийся слабо знает показатели физической подготовленности занимающихся физической культурой	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами показатели физической подготовленности занимающихся физической культурой	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности показатели физической подготовленности занимающихся физической культурой



Б1.О.43 – 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.43 – У.1	Обучающийся не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся слабо умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Б1.О.43 – У.2	Обучающийся не умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Обучающийся слабо умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Обучающийся умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий
Б1.О.43 – 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.43 – Н.2	Обучающийся не владеет навыками использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализа-	Обучающийся слабо владеет навыками использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий	Обучающийся владеет с небольшими затруднениями навыками использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутрен-	Обучающийся свободно владеет навыками использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий

	ции конкретной профессиональной деятельности	реализации конкретной профессиональной деятельности	них и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	реализации конкретной профессиональной деятельности
--	--	---	---	---

### 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. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>

### 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 в процессе практической подготовки

##### 4.1.1. Тестирование

Тестирование проводится в разном объеме в зависимости от учебной группы (основной или специальной медицинской): тесты на общефизическую подготовленность, тесты на профессионально-прикладную подготовленность и (или) функциональные пробы.

Нормативы по общей физической подготовке проводятся в начале семестра для оценки исходного уровня подготовленности занимающихся и в конце семестра, оценка технической подготовленности в игровых видах спорта после прохождения раздела программы. Функциональные пробы (20 приседаний за 30 с, тест на равновесие, пробы на задержки дыхания) проводятся в начале и в конце учебного года.

Критерии оценки тестирования доводятся до сведения студентов до начала тестирования. Результат тестирования объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи.

#### Контрольные нормативы по физической подготовленности занимающихся Нормативы для обучающихся I и II курсов девушки

№	Зачетные требования	Нормативы для зачета	
		I курс	II курс
1	Бег 100 м, с	17.0-18.5	16.5-17.5
2	Кросс 2000 м, мин.	11.0-12.0	10.30-11.35
3	Прыжки в длину с места, см	150-180	170-195
4	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	30-40	40-50
5	Прыжки через скакалку, 5 мин., кол-во раз	200-300	400-500
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	5-10	10-20
7	Бег на лыжах, км, без учета времени	2	3

8	Волейбол: 3 контрольных упражнения:		
	1. Подача; И.п. – за лицевой линией волейбольной площадки, подбросить мяч и выполнить удар по мячу одной рукой. Засчитывается попадание мячом в площадку за сеткой. Девушки выполняют 6 ударов, за каждое попадание в площадку после удара: снизу – 2 балла; сверху – 3 балла;	4-6 баллов	6-8 баллов
	2. Передача над собой. Выполнение передач мяча над собой, на высоту менее 2-х метров, не выходя за границы центрального круга баскетбольной площадки. Передачи с меньшей высотой или за пределами круга – не засчитываются.	8 раз	10 раз
3. Передачи в парах. Выполнение передач партнёру или в баскетбольный щит. Засчитываются передачи с расстояния не менее 2-х метров или через волейбольную сетку. Передачи с меньшего расстояния – не засчитываются. Каждая передача – 1 балл.	10 баллов	14-16 баллов	
9	Баскетбол.		
	1. Штрафные броски: Выполнение штрафных бросков. Девушки выполняют 6 бросков. Оценка: 5 попаданий – отл.; 4 попадания – хор.; 3 попадания – удовл.; 2 попадания – 2 б; 1 попадание – 1 б.	1-2 балла	2-4 балла
	2. Броски после ведения Выполнить ведение мяча бегом, от средней линии площадки в сторону кольца, без остановки выполнить бросок по кольцу с двух шагов. Девушки выполняют – 6 бросков. Оценка: 5 попаданий – отл.; 4 попадания – хор.; 3 попадания – удовл.; 2 попадания – 2 б; 1 попадание – 1 б.	1-2 балла	2-4 балла
3. Ведение мяча «змейкой» 2х20м Пробежать с ведением мяча два отрезка по 20 м. Отрезки ограничены линией старта и линией поворота. Вести мяч одной рукой, пробегая «змейкой» между семью мячами. Первый мяч стоит на линии старта, а седьмой стоит на линии поворота. Обежать вокруг седьмого мяча и по этой же дистанции вернуться назад, пробегая между мячами. Оценка по времени, с.	30-35	20-25	

#### Нормативы для обучающихся III курсов девушки

№	Зачетные требования	Нормативы для зачета
1	Комплекс упражнений с гантелями	2 кг
2	Подъем туловища на наклонной скамейке, руки за головой, кол-во раз	20
3	Прыжки через скакалку, 5 мин., кол-во раз	500
4	Прыжки в длину с места, см	180-190
5	Сгибание ног в упоре или в вися, кол-во раз	20-25
6	Сгибание рук в упоре от скамейке, кол-во раз	10-12

#### Нормативы для обучающихся I и II курсов юноши

№	Зачетные требования	Нормативы для зачета	
		I курс	II курс

1	Бег 100 м,с	14.0-16.0	13.5-15.0
2	Кросс 2000 м, мин.	13.30-14.0	12.30-13.50
3	Прыжки в длину с места, см	215-240	220-240
4	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	7-9	8-13
5	Рывок гири 16 кг, кол-во раз	15-25	20-40
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	5-10	8-15
7	Бег на лыжах, км, без учета времени	3	3
8	Волейбол: 3 контрольных упражнения: 1 – подача; И.п. – за лицевой линией волейбольной площадки, подбросить мяч и выполнить удар по мячу одной рукой. Засчитывается попадание мячом в площадку за сеткой. Выполняют 5 ударов, за каждое попадание в площадку после удара: снизу – 2 балла; сверху – 3 балла;	6-8 баллов	10-15 баллов
	2 – передача над собой: Выполнение передач мяча над собой, на высоту менее 2-х метров, не выходя за границы центрального круга баскетбольной площадки. Передачи с меньшей высотой или за пределами круга – не засчитываются.	10 раз	15 раз
	3 – передачи в парах: Выполнение передач партнёру или в баскетбольный щит. Засчитываются передачи с расстояния не менее 2-х метров или через волейбольную сетку. Передачи с меньшего расстояния – не засчитываются. Каждая передача – 1 балл.	15 баллов	20 баллов
9	Баскетбол. 1. Штрафные броски: Выполнение штрафных бросков. Юноши выполняют – 5 бросков. Оценка: 5 попаданий – отл.; 4 попадания – хор.; 3 попадания – удовл.; 2 попадания – 2 б; 1 попадание – 1 б.	1-2 балла	2-4 балла
	2. Броски после ведения Выполнить ведение мяча бегом, от средней линии площадки в сторону кольца, без остановки выполнить бросок по кольцу с двух шагов. Юноши выполняют – 5 бросков. Оценка: 5 попаданий – отл.; 4 попадания – хор.; 3 попадания – удовл.; 2 попадания – 2 б; 1 попадание – 1 б.	2 балла	2-4 балла
	3. Ведение мяча «змейкой» 2х20 м Пробежать с ведением мяча два отрезка по 20 м. Отрезки ограничены линией старта и линией поворота. Вести мяч одной рукой, пробегая «змейкой» между семью мячами. Первый мяч стоит на линии старта, а седьмой стоит на линии поворота. Обежать вокруг седьмого мяча и по этой же дистанции вернуться назад, пробегая между мячами. Оценка по времени, с.	25-30	18-25

### Нормативы для обучающихся III курсов юноши

№	Зачетные требования	Нормативы для зачета
1	Приседание со штангой 50 кг, кол-во раз	12-15
2	Подъем туловища на наклонной скамейке, руки за головой, кол-во раз	30

3	Прыжки в длину с места, см	210-250
4	Подтягивание, кол-во раз	10-15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	20-25
6	Рывок гири 16 кг, кол-во раз, кол-во раз	30-50

По результатам тестирования обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

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

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	ставится, если обучающийся освоил программный материал всех разделов, знает отдельные детали, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий со средним баллом не ниже 2.0.
«не зачтено»	ставится, если обучающийся не знает отдельных разделов программного материала, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний балл за выполнение нормативов ниже 2.0 балла

Комплекс тестов на общефизическую подготовку (в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов) с представлен на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: <http://www.gto.ru>.

#### 4.1.2. Реферат

Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья предусмотрено написание реферата. Тема реферата определяется преподавателем для каждого студента 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.

#### Темы рефератов

##### 1 курс

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуре при данном заболевании (диагнозе).
4. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании(диагнозе).
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

##### 2 курс

6. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
7. Физическая культура как активное средство в борьбе с опасными, для здоровья бытовыми явлениями, вредными привычками.
8. Основы методики занятий оздоровительной ходьбой (бегом, плаванием, ездой на велосипеде и др.) по выбору.
9. Методики оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом.
10. Врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры.
11. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.

##### 3 курс

12. Характеристика основных средств и методов развития силовых способностей.

13. Общая выносливость и методика ее развития
14. Быстрота и методы ее развития.
15. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
16. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
17. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
18. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК.
19. Основные требования к физической подготовленности студентов в современных условиях.
20. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления

По результатам проверки реферата студенту выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено»

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	Содержание реферата соответствует заданию. Реферат имеет логичное, последовательное изложение материала. Наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. Умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. Привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). Правильное оформление ссылок на используемую литературу. Грамотность и культура изложения. Владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
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 обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Зачет проводится на последнем занятии каждого семестра (1-6) по дисциплине. Зачет принимается преподавателями, проводившими практические занятия по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

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

Зачет проводится в форме итогового тестирования, информация о нормативах тестирования доводится до сведения обучающихся в начале семестра.

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

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешной сдачи зачета.

Результат зачета в зачетно-экзаменационную ведомость 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.

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». Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются приказом заместителя 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.

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение занятий не менее 90%;</li> <li>- выполнение контрольных тестов и требований;</li> <li>- участие в соревнованиях, в том числе внутри вуза, не менее чем в одном соревновании в семестре;</li> <li>- для студентов, пропустивших по состоянию здоровья более 50% учебных занятий реферат с оценкой «зачтено»</li> <li>- если по состоянию здоровья обучающийся не может выступать на соревнованиях, он может принимать участие в судействе соревнований.</li> </ul>
Оценка «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение занятий менее 90%;</li> <li>- не выполнение контрольных тестов и требований;</li> <li>- не участие в соревнованиях или их судействе;</li> <li>- для студентов, пропустивших по состоянию здоровья более 50% учебных занятий реферат с оценкой «не зачтено».</li> </ul>

#### 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 внесения изменения
	замененных	новых	аннулиро- ванных				
1	11, 12, 13	11, 12, 13		Распоряжение № 12 от 29.03.23г	<i>Романов</i>	Романов Ч.А	03.04.23

РРД\_25.03.05\_Б10.43 заявки были сурсы по  
ФК и спорту 2022