

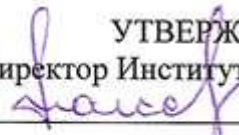
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минаев Евгений Анатольевич  
Должность: Директор Института агроэкологии  
Дата подписания: 21.11.2024 13:51:16  
Уникальный программный ключ:  
228e9f4f78f4404f7c9d659181ea0dccc42a2a144

**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  
  
С. П. Максимов  
«21» апреля 2021 г.

Кафедра агротехнологий и экологии

Рабочая программа дисциплины

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

Направление подготовки **35.03.04 Агрономия**

Направленность **Селекция и семеноводство сельскохозяйственных культур**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

Миасское  
2021

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 26.07.2017 г. № 699. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **35.03.04 Агрономия**, направленность – **Селекция и семеноводство сельскохозяйственных культур**.

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

«14» апреля 2021 г. (протокол № 8).

Зав. кафедрой агротехнологий и экологии  
кандидат технических наук, доцент

О. С. Батраева

Рабочая программа дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института агроэкологии

«19» апреля 2021 г. (протокол № 3).

Председатель учебно-методической  
комиссии Института агроэкологии  
кандидат сельскохозяйственных наук

Е. С. Иванова

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.....  | 5  |
| 4.1 Содержание дисциплины.....   | 6  |
| 4.2 Содержание лекций.....   | 6  |
| 4.3 Содержание лабораторных занятий.....   | 7  |
| 4.4 Содержание практических занятий.....   | 8  |
| 4.5 Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся.....  | 8  |
| 4.5.1 Виды самостоятельной работы обучающихся.....   | 8  |
| 4.5.2 Содержание самостоятельной работы обучающихся.....   | 8  |
| 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.....  | 9  |
| 8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины.....  | 9  |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....   | 10 |
| 10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем..... | 10 |
| 11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....   | 10 |
| Приложение Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся.....  | 11 |
| Лист регистрации изменений.....  | 21 |

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

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия должен быть подготовлен к решению задач производственно-технологического типа профессиональной деятельности.

**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  | Обучающийся должен знать: теоретические и методические основы физической культуры и спорта – (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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (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

– очная форма обучения в 1 семестре;

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

| Вид учебной работы  | Количество часов |
|---|------------------|
| <b>Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка</b> | <b>16</b>        |
| Лекции (Л)  | 16               |
| Лабораторные занятия (ЛЗ)   | –                |
| Практические занятия (ПЗ)   | –                |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>                        | <b>56</b>        |
| <b>Контроль</b>   | <b>–</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                               | 10          | 2                 | –        | –        | 8         | ×        |
| 2.     | Социально-биологические основы физической культуры   | 10          | 2                 | –        | –        | 8         | ×        |
| 3.     | Основы здорового образа жизни студента   | 10          | 2                 | –        | –        | 8         | ×        |
| 4.     | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.                              | 10          | 2                 | –        | –        | 8         | ×        |
| 5.     | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общефизическая и специальная подготовка. | 10          | 2                 | –        | –        | 8         | ×        |
| 6.     | Основы методики воспитания двигательных способностей   | 12          | 4                 | –        | –        | 8         | ×        |
| 7.     | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 10          | 2                 | –        | –        | 8         | ×        |
|        | Контроль   | ×           | ×                 | ×        | ×        | ×         | ×        |
|        | <b>Итого</b>   | <b>72</b>   | <b>16</b>         | <b>–</b> | <b>–</b> | <b>56</b> | <b>×</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

##### **Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура как часть общей культуры. Основные понятия физического воспитания. Формы физического воспитания в вузах.

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

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

Понятие о здоровом образе жизни, содержание, критерии. Компоненты здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на организм человека. Реализация программы ЗОЖ. Оценка эффективности ЗОЖ.

##### **Психфизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

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

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

##### **Общефизическая и специальная подготовка.**

Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе, задачи, средства. Понятие о специальной физической подготовке. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов

##### **Основы методики воспитания двигательных способностей.**

Понятие о нагрузке, виды, компоненты. Специфические методы физического воспитания. Характеристика и методика развития основных физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации. Правильная осанка, виды нарушений, методика коррекции.

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

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Три формы самостоятельных занятий. Методические принципы самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### 4.2 Содержание лекций

| № лекции | Краткое содержание лекции | Количество часов |
|----------|---------------------------|------------------|
|----------|---------------------------|------------------|

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| 1 | <b>Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов</b><br>Физическая культура как часть общей культуры. Основные понятия физического воспитания. Формы физического воспитания в вузах.   | 2         |
| 2 | <b>Социально-биологические основы физической культуры</b><br>Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.  | 2         |
| 3 | <b>Основы здорового образа жизни студента</b><br>Понятие о здоровом образе жизни, содержание, критерии. Компоненты здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на организм человека. Реализация программы ЗОЖ. Оценка эффективности ЗОЖ.   | 2         |
| 4 | <b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b><br>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. | 2         |
| 5 | <b>Общефизическая и специальная подготовка.</b><br>Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе, задачи, средства. Понятие о специальной физической подготовке. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов.   | 2         |
| 6 | <b>Основы методики воспитания двигательных способностей.</b><br>Понятие о нагрузке, виды, компоненты. Специфические методы физического воспитания. Характеристика и методика развития основных физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации. Правильная осанка, виды нарушений, методика коррекции.   | 4         |
| 7 | <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b><br>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Три формы самостоятельных занятий. Методические принципы самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.   | 2         |
|   | <b>Итого</b>  | <b>16</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 | 50               |
| Подготовка к промежуточной аттестации             | 6                |
| <b>Итого</b>                                      | <b>56</b>        |

##### 4.5.2 Содержание самостоятельной работы обучающихся

| № п/п | Наименование тем и вопросов  | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1.    | Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе  | 7                |
| 2.    | Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах | 7                |
| 3.    | Общее представление о мышечной системе и ее функциях   | 7                |
| 4.    | Взаимосвязь умственной и физической деятельности   | 7                |
| 5.    | Новые виды спорта и физической активности  | 7                |
| 6.    | Оздоровительная тренировка   | 7                |
| 7.    | Формы тестирования физических способностей студентов   | 7                |
| 8.    | Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов                   | 7                |
|       | <b>Итого</b>   | <b>56</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>

#### 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 : [16+] / 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. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Текст : электронный.
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. URL: – Текст : электронный. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
3. Коровин, С. С. Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся : учебно-методическое пособие : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 125 с.. –URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614533> – Текст : электронный. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614533>

### Дополнительная:

1. Кизько, А. П. Физическая культура: теоретический курс : [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с. : URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350> – Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> - Текст : электронный
3. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В. Г. Турманидзе, Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун и др. ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> – Текст : электронный.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с.– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> – Текст : электронный.

### 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. Физкультурное образование Сибири / гл. ред. С. Г. Куртев ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, [https://biblioclub.ru/index.php?page=journal\\_red&jid=607579](https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red&jid=607579)

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

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://yoypay.pf>
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 "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>

## **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/>.

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа:

-ПО OfficeStd 2019 RUS OLP NL Acdmc, Лицензионный договор № 11353/409/44 от 25.12.2018;

-ПО WINHOME 10 RUS OLP NL Acdmc Legalization GetGenuine, Лицензионный договор № 11354/410/44 от 25.12.2018;

-ПО WINHOME 10 RUS OLP NL Acdmc Legalization GetGenuine, Лицензионный договор № 008/411/44 от 25.12.2018;

-ПО WinPro 10 SNGL Upgrd OLP NL Acdmc, Лицензионный договор № 008/411/44 от 25.12.2018

-Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса, Лицензионный договор № 20363/166/44 от 21.05.19;

-Операционная система специального назначения «Astra Linux Special Edition» РУСБ.10015-01, Лицензионный договор № РБТ-14/1653-01-ВУЗ от 14.03.2018

## **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 мультимедийным 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 .....   | 133 |
| 2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций.....   | 133 |
| 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..... | 155 |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций .  | 155 |
| 4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки.....  | 155 |
| 4.1.1. Тестирование .....  | 155 |
| 4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....   | 177 |
| 4.2.1. Зачет.....  | 177 |

## 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  | Обучающийся должен знать: теоретические и методические физической культуры и спорта – (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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.34 – Н.1)       | Текущая аттестация:<br>- тестирование.<br>Промежуточная аттестация:<br>- 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:<br>- тестирование.<br>Промежуточная аттестация:<br>- 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 физической культуры и спорта в соответствии с направленностью профессиона- | Обучающийся слабо знает теоретические и методические физической культуры и спорта в соответствии с направленностью | Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает теоретические и методические физической | Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности теоретические и методические физической культуры и спорта в со- |

|             |  |   |   |   |
|-------------|--|---|---|---|
|             | нальной деятельности   | профессиональной деятельности   | культуры и спорта в соответствии с направленностью профессиональной деятельности  | ответствии с направленностью профессиональной деятельности  |
| Б1.О.34–3.2 | Обучающийся не знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности                                     | Обучающийся слабо знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности                                     | Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности                   | Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности |
| Б1.О.34–У.1 | Обучающийся не умеет подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности в соответствии с направленностью профессиональной деятельности | Обучающийся слабо умеет подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности в соответствии с направленностью профессиональной деятельности | Обучающийся умеет с незначительными затруднениями подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности в соответствии с направленностью профессиональной деятельности | Обучающийся умеет подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности в соответствии с направленностью профессиональной деятельности     |
| Б1.О.34–У.2 | Обучающийся не умеет критически осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности   | Обучающийся слабо умеет осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности  | Обучающийся умеет с незначительными затруднениями осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности  | Обучающийся умеет осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности  |
| Б1.О.34–Н.1 | средствами и методами для поддержания должного уровня физической подго-  | средствами и методами для поддержания должного уровня физической подго-   | средствами и методами для поддержания должного уровня физической подго-   | Обучающийся свободно владеет средствами и методами для поддержания долж-  |

|                 |   |  |   |   |
|-----------------|---|--|---|---|
|                 | товленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  | товленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   | товленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  | ного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| Б1.О.34–<br>Н.2 | Обучающийся не владеет теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Обучающийся слабо владеет теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Обучающийся владеет с небольшими затруднениями теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Обучающийся свободно владеет теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий 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. 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>

### **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. 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 | <p>1. Физический труд по степени тяжести различают как А) легкий Б) умеренный В) средний Г) большой</p> <p>2. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию называется А) восстановление Б) работоспособность В) утомление Г) переутомление</p> <p>3. Самым доступным видом физических упражнений является А) оздоровительная ходьба Б) плавание В) ходьба на лыжах Г) езда на велосипеде</p> <p>4. Расход энергии во время медленного бега составляет А) от 600 до 800 ккал/час Б) от 200 до 400 ккал/час В) от 400 до 600 ккал/час Г) от 800 до 1000 ккал/час</p> <p>5. В составе опорно-двигательного аппарата выделяют пассивную часть, к которой относится все, кроме А) системы мышц Б) скелета В) суставов Г) связок</p> <p>6. В составе опорно-двигательного аппарата выделяют активную часть, к которой относится А) система мышц Б) скелет В) суставы Г) хрящи</p> <p>7. В организме человека насчитывается А) 500-600 мышц Б) 300-400 мышц В) 400-500 мышц Г) 200-300 мышц</p> <p>8. Эти мышцы расположены в стенках кровеносных сосудов А) гладкие Б) скелетные В) поперечно-полосатые Г) полосатые</p> <p>9. Мышцы человека непосредственно связаны с костями А) сухожилиями Б) связками В) надкостницей Г) хрящами</p> <p>10. В покое у тренированного человека частота сердечных сокращений колеблется в пределах А) 60-75 уд/мин Б) 45-60 уд/мин В) 75-85 уд/мин Г) 85-95 уд/мин</p> | ИД-1 <sub>ук-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| 2 | <p>11. Процесс приспособления строения и функций организма к условиям существования называется А) адаптация Б) онтогенез В) гомеостаз Г) теплообмен</p> <p>12. Работа в замкнутом пространстве приводит к А) гипоксии Б) гетерохронии В) акклиматизации Г) гипокинезии</p> <p>13. Недостаточное количества кислорода в окружающем воздухе называется А) гипоксией Б) гипогинезией В) гиподинамией Г) гипотонией</p> <p>14. Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, называется А) гипокинезия Б) гиподинамия В) атрофия Г) гипоксия</p> <p>15. К эмоциональным состояниям, возникающим перед соревнованиями, относят все, кроме А) стартовой депрессии Б) боевой готовности В) стартовой лихорадки Г) стартовой апатии</p> <p>16. Общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине</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>плине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять в неделю не менее А) 5 часов Б) 4 часов В) 3 часов Г) 6 часов</p> <p>17. Основным средством физического воспитания являются А) физические упражнения Б) различные виды спорта В) закаливание Г) режим труда и отдыха</p> <p>18. Основной составляющей процесса физического воспитания является А) общая физическая подготовка Б) специальная физическая подготовка В) техническая подготовка Г) тактическая подготовка</p> <p>19. Содержание, состав средств профессионально-прикладной физической подготовки, порядок их применения определяются особенностями А) трудового процесса Б) учебного процесса В) учебно-трудового процесса Г) воспитательного процесса</p> <p>20. Рекреативная физическая культура – это средство проведения А) здорового досуга Б) коммерческих турниров В) спортивных соревнований Г) профессиональных поединков</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<br>(% 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 практических занятий. Зачетным является последнее занятие по дисциплине. Зачет принимается преподавателями, проводившими практические занятия, или читающими лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

Присутствие на зачете преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной работе и воспитательной работе, заместителя директора института по учебной работе 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 секретариате директора зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в секретариат после окончания мероприятия в день проведения зачета или утром следующего дня.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Допускается с разрешения заместителя директора института по учебной работе 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

| № | Оценочные средства | Код и наименование индикатора компе- |
|---|--------------------|--------------------------------------|
|   | Зачет              |                                      |

|   |   | тенции  |
|---|---|---|
| 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> </ol>  | ИД-1ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| 2 | <ol style="list-style-type: none"> <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> <li>23. Оздоровительная тренировка.</li> <li>24. Формы самостоятельных занятий.</li> <li>25. Содержание самостоятельных занятий.</li> <li>26. Мотивация выбора.</li> <li>27. Особенности занятий для отдельных групп.</li> <li>28. Массовый спорт.</li> <li>29. Спорт высших достижений.</li> <li>30. Система физических упражнений.</li> <li>31. Формы тестирования физических способностей студентов</li> <li>32. Работоспособность, утомление, переутомление.</li> <li>33. Рекреация, релаксация, самочувствие.</li> <li>34. Применение стимуляторов.</li> <li>35. Особенности занятий избранным видом спорта.</li> <li>36. Международные спортивные связи.</li> <li>37. Производственная физическая культура.</li> <li>38. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</li> <li>39. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</li> <li>40. Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов.</li> </ol> | 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 непринципиального характера в ответе на вопросы).<br>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.  |

### Лист регистрации изменений

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