

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**

Декан агроинженерного факультета  
Оробицкий В.И.  
«22» июня 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.О.ДЭ.01.03 Единоборства**

Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия

Направленность (профиль) Эксплуатация, техническое обслуживание и ремонт электроустановок

Квалификация выпускника – бакалавр

Факультет – Агроинженерный

Кафедра физического воспитания

Разработчик рабочей программы:

Старший преподаватель Евдокимов Владимир Александрович

Воронеж – 2023 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, утвержденным приказом Министра образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 813.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №10 от 20.06.2023 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



подпись

Алтухова Е.В.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией агроинженерного факультета (протокол №10 от 22 июня 2023 г.).

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_



подпись

Костиков О.М

Рецензент рабочей программы к.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО Воронежского государственного педагогического университета Стеблецов Е.А.

## **1. Общая характеристика дисциплины**

### **1.1. Цель дисциплины**

Цель изучения дисциплины «Единоборства» заключается в формировании знаний, умений и навыков, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также обеспечения психофизической готовности обучающихся к успешной профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи дисциплины**

Для достижения поставленных целей дисциплины «Единоборства» предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных задач:

1. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

2. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к работе в аграрном секторе экономики по будущей профессии.

3. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1.3. Предмет дисциплины**

Предметом дисциплины является функциональное и двигательное развитие студентов

### **1.4. Место дисциплины в образовательной программе**

Дисциплина Б1.О.ДЭ.01.03 «Единоборства» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), часть, формируемая участниками образовательных отношений.

### **1.5. Взаимосвязь с другими дисциплинами**

Учебная дисциплина Б1.О.ДЭ.01.03 «Единоборства» связана со следующими дисциплинами учебного плана:

- Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности.
- Б1.О.09 Физическая культура и спорт.
- Б1.О.ДЭ.01.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Б1.О.ДЭ.01.02 Спортивные игры.
- Б1.О.ДЭ.01.04 Силовая подготовка.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Компетенция |                                                                                                                                          | Индикатор достижения компетенции |                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание                                                                                                                               | Код                              | Содержание                                                                                                                                                                                                    |
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 32                               | Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.                                                                                                                                     |
|             |                                                                                                                                          | У2                               | Выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития.                                                                                                              |
|             |                                                                                                                                          | Н2                               | Использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

## 3. Объём дисциплины и виды работ

### 3.1. Очная форма обучения

| Показатели                                                                        | Семестр |       |       | Всего  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|
|                                                                                   | 2       | 3     | 4     |        |
| Общая трудоёмкость, з.е./ч                                                        | / 112   | / 112 | / 104 | / 328  |
| Общая контактная работа, ч                                                        | 54,15   | 42,15 | 48,15 | 144,45 |
| Общая самостоятельная работа, ч                                                   | 57,85   | 69,85 | 55,85 | 183,55 |
| Контактная работа при проведении учебных занятий, в т.ч. (ч)                      | 54      | 42    | 48    | 144    |
| лекции                                                                            | -       | -     | -     | -      |
| лабораторные-всего                                                                | -       | -     | -     | -      |
| в т.ч. практическая подготовка                                                    | -       | -     | -     | -      |
| практические-всего                                                                | 54      | 42    | 48    | 144    |
| в т.ч. практическая подготовка                                                    | -       | -     | -     | -      |
| индивидуальные консультации при выполнении курсового проекта                      | -       | -     | -     | -      |
| индивидуальные консультации при выполнении курсовой работы                        | -       | -     | -     | -      |
| Самостоятельная работа при проведении учебных занятий, ч                          | 49,00   | 61,00 | 47,00 | 157,00 |
| Контактная работа при проведении промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (ч) | 0,15    | 0,15  | 0,15  | 0,45   |
| групповые консультации                                                            | -       | -     | -     | -      |
| курсовой проект                                                                   | -       | -     | -     | -      |
| курсовая работа                                                                   | -       | -     | -     | -      |
| зачет                                                                             | 0,15    | 0,15  | 0,15  | 0,45   |
| зачет с оценкой                                                                   | -       | -     | -     | -      |
| экзамен                                                                           | -       | -     | -     | -      |

|                                                                 |       |       |       |       |
|-----------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (ч) | 8,85  | 8,85  | 8,85  | 26,55 |
| выполнение курсового проекта                                    | -     | -     | -     | -     |
| выполнение курсовой работы                                      | -     | -     | -     | -     |
| подготовка к зачету                                             | 8,85  | 8,85  | 8,85  | 26,55 |
| подготовка к зачету с оценкой                                   | -     | -     | -     | -     |
| подготовка к экзамену                                           | -     | -     | -     | -     |
| Форма промежуточной аттестации                                  | зачет | зачет | зачет | зачет |

### 3.2. Заочная форма обучения

«Не предусмотрено»

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Содержание дисциплины в разрезе разделов и подразделов

#### Раздел 1. Методико-практический

##### *Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.*

Техника безопасности при занятиях единоборствами. Основные правила организации занятий единоборствами. Требования к месту занятий, экипировка. Исправность инвентаря и оборудования. Виды и причины травм. Методы организации и проведения занятий: фронтальный метод, поточный метод. Основы методики обучения технике ударных видов спорта. Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений различной направленности.

##### *Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей.*

Физические способности человека: силовые способности, скоростные способности, координационные способности, выносливость, гибкость. Равномерный метод воспитания физических способностей, его варианты и особенности применения. Переменный метод воспитания физических способностей, его варианты и особенности применения. Повторный метод, его варианты и особенности применения. Интервальный метод, его варианты и особенности применения. Игровой метод воспитания физических способностей, его варианты и особенности применения. Круговой метод, его варианты и особенности применения. Соревновательный метод. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости, ловкости.

#### Раздел 2. Учебно-тренировочный.

##### *Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств.*

Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений в нанесении разных ударов, и защит от них.

##### *Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.*

Тактика в боевых и спортивных единоборствах. Средства и методы повышения тактико-технической подготовленности. Содержание тактической подготовки, методика обучения тактике поединка. Тактика применения приемов ударных, борцовских и смешанных единоборств. Роль и значение тактических умений в физической подготовленности студентов.

##### *Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований.*

Структура соревнований, официальные лица соревнований и их обязанности. Участники соревнований, место проведения и оборудование соревнований.

## 4.2. Распределение контактной и самостоятельной работы при подготовке к занятиям по подразделам

### 4.2.1. Очная форма обучения

| Разделы, подразделы дисциплины                                       | Контактная работа |    |            | СР         |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------|----|------------|------------|
|                                                                      | лекции            | ЛЗ | ПЗ         |            |
| <b>Раздел 1. Методико-практический</b>                               | -                 | -  | <b>34</b>  | <b>47</b>  |
| Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.     | -                 | -  | 4          | 10         |
| Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей. | -                 | -  | 30         | 37         |
| <b>Раздел 2. Учебно-тренировочный.</b>                               | -                 | -  | <b>110</b> | <b>110</b> |
| Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств.  | -                 | -  | 50         | 38         |
| Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.               | -                 | -  | 50         | 38         |
| Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований.                     | -                 | -  | 10         | 34         |
| <b>Всего:</b>                                                        | -                 | -  | <b>144</b> | <b>157</b> |

### 4.2.2. Заочная форма обучения

«Не предусмотрено»

## 4.3. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

| № п/п                                  | Тема самостоятельной работы                                      | Учебно-методическое обеспечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Объём, ч       |         |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|
|                                        |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | форма обучения |         |
|                                        |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | очная          | заочная |
| <b>Раздел 1. Методико-практический</b> |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |         |
| 1.                                     | Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами. | Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой]. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб). – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020. – Заглавие с титульного экрана. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текстовый файл. – Adobe Acrobat Reader 4.0. – С. 5-10.<br><a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf</a> | 10             | -       |

|                                |                                                                              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |   |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| 2.                             | Подраздел<br>Методы<br>средства<br>воспитания<br>физических<br>способностей. | 1.2.<br>и   | Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой]. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб). – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020. – Заглавие с титульного экрана. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текстовый файл. – Adobe Acrobat Reader 4.0. – С. 11-18.<br><a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf</a> | 37 | - |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный |                                                                              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |   |
| 3.                             | Подраздел<br>Техника ударных,<br>борцовских<br>смешанных<br>единоборств.     | 2.1.<br>и   | Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой]. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб). – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020. – Заглавие с титульного экрана. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текстовый файл. – Adobe Acrobat Reader 4.0. – С. 19-29.<br><a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf</a> | 38 |   |
| 4.                             | Подраздел<br>Тактика<br>искусство ведения<br>поединка.                       | 2.2.<br>как | Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой]. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб). – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020. – Заглавие с титульного экрана. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текстовый файл. – Adobe Acrobat Reader 4.0. – С. 30-48.<br><a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf</a> | 38 |   |

|               |                                                    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |          |
|---------------|----------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| 5.            | Подраздел<br>Правила<br>судейство<br>соревнований. | 2.3.<br>и | Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой]. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб). – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020. – Заглавие с титульного экрана. – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текстовый файл. – Adobe Acrobat Reader 4.0. – С. 49-92.<br><a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf</a> | 34         |          |
| <b>Всего:</b> |                                                    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>157</b> | <b>-</b> |

## 5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля

### 5.1. Этапы формирования компетенций

| Подраздел дисциплины                                                 | Компетенция | Индикатор достижения компетенции |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|
| Раздел 1. Методико-практический.                                     | УК-7        | 32<br>У2                         |
| Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.     | УК-7        | 32                               |
| Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей. | УК-7        | 32<br>У2                         |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный.                                      | УК-7        | 32<br>У2<br>Н2                   |
| Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств.  | УК-7        | 32<br>Н2                         |
| Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.               | УК-7        | 32<br>Н2                         |
| Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований.                     | УК-7        | 32<br>У2                         |

### 5.2. Шкалы и критерии оценивания достижения компетенций

#### 5.2.1. Шкалы оценивания достижения компетенций

| Вид оценки                                 | Оценки     |         |
|--------------------------------------------|------------|---------|
| Академическая оценка по 2-х балльной шкале | не зачтено | зачтено |



### 5.2.2. Критерии оценивания достижения компетенций

#### Критерии оценки на зачете

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено, высокий                       | Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя отличное знание освоенного материала и умение самостоятельно решать сложные задачи дисциплины.                        |
| Зачтено, продвинутый                   | Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя хорошее знание освоенного материала и умение самостоятельно решать стандартные задачи дисциплины.                     |
| Зачтено, пороговый                     | Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя знание основ освоенного материала и умение решать стандартные задачи дисциплины с помощью преподавателя.              |
| Не зачтено, компетенция не освоена     | Студент выполнил не все задания, предусмотренные рабочей программой или не отчитался об их выполнении, не подтверждает знание освоенного материала и не умеет решать стандартные задачи дисциплины даже с помощью преподавателя. |

#### Критерии оценки тестов

| Оценка, уровень достижения компетенций      | Описание критериев                                 |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Отлично, высокий                            | Содержание правильных ответов в тесте не менее 90% |
| Хорошо, продвинутый                         | Содержание правильных ответов в тесте не менее 75% |
| Удовлетворительно, пороговый                | Содержание правильных ответов в тесте не менее 50% |
| Неудовлетворительно, компетенция не освоена | Содержание правильных ответов в тесте менее 50%    |

#### Критерии оценки устного опроса

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев                                                                                                                               |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено, высокий                       | Студент демонстрирует уверенное знание материала, четко выражает свою точку зрения по рассматриваемому вопросу, приводя соответствующие примеры. |
| Зачтено, продвинутый                   | Студент демонстрирует уверенное знание материала, но допускает отдельные погрешности в ответе.                                                   |
| Зачтено, пороговый                     | Студент демонстрирует существенные пробелы в знаниях материала, допускает ошибки в ответах.                                                      |
| Не зачтено, компетенция не освоена     | Студент демонстрирует незнание материала, допускает грубые ошибки в ответах.                                                                     |

## Критерии оценки рефератов

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено, высокий                       | Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, отсутствуют орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.                                     |
| Зачтено, продвинутый                   | Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.                               |
| Зачтено, пороговый                     | Структура, содержание и оформление реферата в целом соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы как актуальные, так и устаревшие источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.           |
| Не зачтено, компетенция не освоена     | Структура, содержание и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, актуальность темы не обоснована, отсутствуют четкие формулировки, использованы преимущественно устаревшие источники информации, имеются в большом количестве орфографические, синтаксические и стилистические ошибки. |

**5.3. Материалы для оценки достижения компетенций****5.3.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации****5.3.1.1. Вопросы к экзамену**

Не предусмотрены

**5.3.1.2. Задачи к экзамену**

Не предусмотрены.

**5.3.1.3. Вопросы к зачету с оценкой**

Не предусмотрены.

**5.3.1.4. Вопросы к зачету**

| №  | Содержание                                                                                 | Компетенция | ИДК |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
| 1. | История зарождения и развития единоборств.                                                 | УК-7        | 32  |
| 2. | Средства и методы общей и специальной физической подготовки при занятиях единоборствами.   | УК-7        | 32  |
| 3. | Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости при занятиях единоборствами. | УК-7        | 32  |
| 4. | Средства и методы воспитания общей и специальной силы.                                     | УК-7        | 32  |

|     |                                                                                                |      |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| 5.  | Средства и методы воспитания общей и специальной быстроты.                                     | УК-7 | 32 |
| 6.  | Средства и методы воспитания общей и специальной ловкости                                      | УК-7 | 32 |
| 7.  | Средства и методы воспитания общей и специальной гибкости.                                     | УК-7 | 32 |
| 8.  | Система упражнений для общей и специальной физической подготовки единоборцев.                  | УК-7 | 32 |
| 9.  | Система упражнений для общей и специальной психологической подготовки единоборцев.             | УК-7 | 32 |
| 10. | Определение основных понятий в единоборствах – техника, прием, защита, контрприем, комбинация. | УК-7 | 32 |
| 11. | Основные закономерности выполнения техники приемов в единоборствах.                            | УК-7 | 32 |
| 12. | Основы биомеханических закономерностей выполнения бросков.                                     | УК-7 | 32 |
| 13. | Основы биомеханических закономерностей выполнения ударов.                                      | УК-7 | 32 |
| 14. | Основы биомеханических закономерностей выполнения болевых приемов.                             | УК-7 | 32 |
| 15. | Последовательность обучения бросковой технике.                                                 | УК-7 | 32 |
| 16. | Последовательность обучения ударной технике.                                                   | УК-7 | 32 |
| 17. | Последовательность обучения технике болевых и удушающих приемов.                               | УК-7 | 32 |
| 18. | Правила соревнований по спортивным единоборствам.                                              | УК-7 | 32 |
| 19. | Техника безопасности и запрещённые действия на занятиях единоборствами.                        | УК-7 | 32 |
| 20. | Инвентарь, оборудование и экипировка на занятиях единоборствами.                               | УК-7 | 32 |

#### 5.3.1.5. Перечень тем курсовых проектов (работ)

Не предусмотрен

#### 5.3.1.6. Вопросы к защите курсового проекта (работы)

Не предусмотрены

### 5.3.2. Оценочные материалы текущего контроля

#### 5.3.2.1. Вопросы тестов

| №  | Содержание                                                                                                                                                                                                                | Компетенция | ИДК |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
| 1. | Идеальными видами упражнений для улучшения общей физической подготовки для нетренированных и имеющих лишний вес являются:<br>а) лыжи;<br>б) бег;<br>в) ходьба;<br>г) спортивные игры;<br>д) плавание;<br>е) единоборства. | УК-7        | 32  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| 2. | Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это...<br>а) аэробика;<br>б) фитнес;<br>в) атлетическая гимнастика;<br>г) атлетическое единоборство.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7 | 32 |
| 3. | Развитию выносливости мышц способствует:<br>а) выполнение упражнений на максимальной скорости;<br>б) многократное повторение упражнений;<br>в) чередование интенсивной работы с расслаблением.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | УК-7 | 32 |
| 4. | Что такое атлетическое единоборство?<br>а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;<br>б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективки фигуры и общего укрепления организма;<br>в) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств;<br>г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм. | УК-7 | 32 |
| 5. | Для развития выдержки спортсменам-борцам необходимо...<br>а) стойко переносить в боях болевые ощущения;<br>б) преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса;<br>в) прибегать к вызовам на удары и к контратакам;<br>г) вести атакующий бой.                                                                                                                                                                                | УК-7 | 32 |
| 6. | К целям ... относятся высшие спортивные достижения и определение лучших в своем виде спорта.<br>а) спортивных единоборств;<br>б) боевых единоборств;<br>в) боевых искусств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7 | 32 |
| 7. | К смешанным видам единоборств относится ...<br>а) муай-тай;<br>б) грэппинг;<br>в) кендо;<br>г) сават.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | УК-7 | 32 |
| 8. | Критерий эффективности и основное специфическое средство подготовки спортсменов – это ...<br>а) тренировка и тренировочная деятельность;<br>б) мероприятия, направленные на формирование личности спортсменов;<br>в) соревнования и соревновательная деятельность.                                                                                                                                                                                                                 | УК-7 | 32 |
| 9. | Сопоставляя понятия «единоборство» и «боевое искусство», можно утверждать, что ...<br>а) не всякое боевое искусство является единоборством, так же как и не всякое единоборство может быть признано боевым искусством;<br>б) любое единоборство может быть признано боевым искусством;<br>в) это синонимы;                                                                                                                                                                         | УК-7 | 32 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
|     | г) любое боевое искусство является единоборством.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |    |
| 10. | <p>Увлечение женской борьбой пришло из Америки, и в ... различные стили женской спортивной борьбы стали популярными во всем мире, а некоторые из них вошли в олимпийскую программу.</p> <p>а) начале XX в.;</p> <p>б) конце XX в.;</p> <p>в) начале XXI в.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК-7 | 32 |
| 11. | <p>Самбо – комплексная система самообороны и вид спортивного единоборства,...</p> <p>а) название которого переводится с японского как «борьба вольного стиля»;</p> <p>б) название которого образовалось от словосочетания «самооборона без оружия»;</p> <p>в) происхождение названия которого связывают с боксом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | УК-7 | 32 |
| 12. | <p>Хапкидо – это ... боевое искусство.</p> <p>а) корейское;</p> <p>б) бразильское;</p> <p>в) израильское;</p> <p>г) японское;</p> <p>д) китайское.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-7 | 32 |
| 13. | <p>Говоря о специфических особенностях подготовки спортсменов в разных видах единоборств, можно утверждать, что борьбу дзюдо отличает...</p> <p>а) усложнение оперативного мышления, сужение объема внимания и увеличение нагрузки на эмоционально-волевую сферу;</p> <p>б) интенсивная, напряженная «взрывная» деятельность, высокий темп ведения борьбы, а в ходе схватки борец должен быть целеустремленным, инициативным, иметь большое самообладание, выносливость и мгновенную реакцию;</p> <p>в) увеличение объема и широты оперативного мышления, расширение поля внимания, восприятия, обострение мышечного чувства.</p> | УК-7 | 32 |
| 14. | <p>Для развития инициативности спортсменам-борцам необходимо ...</p> <p>а) вести атакующий бой;</p> <p>б) сдерживать себя от стихийных атак и беспорядочного обмена ударами;</p> <p>в) использовать вольные бои с различными по манере ведения боя партнерами;</p> <p>г) стойко переносить в боях болевые ощущения;</p> <p>д) чаще применять ложные действия (финты);</p> <p>е) преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.</p>                                                                                                                                        | УК-7 | 32 |
| 15. | <p>.....боевые искусства развивались и совершенствовались в течение многих столетий и легли в основу большинства единоборств стран Восточной и ЮгоВосточной Азии.</p> <p>а) Китайские;</p> <p>б) Японские;</p> <p>в) Корейские.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | УК-7 | 32 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| 16. | Согласно принятой классификации видов спорта по характерному типу проявления физических и технико-тактических способностей занимающихся, тхэквандо относится к ...<br>а) многоборьям;<br>б) единоборствам;<br>в) спортивным играм;<br>г) сложно координационным видам спорта;<br>д) циклическим видам спорта;<br>е) скоростно-силовым видам спорта. | УК-7 | 32 |
| 17. | Комплекс сложно координированных движений, имитирующих приемы каратэ (без поединка), в котором движения выполняются одно за другим в строго определенной последовательности – это ...<br>а) кумитэ;<br>б) кихон;<br>в) ката.                                                                                                                        | УК-7 | 32 |
| 18. | Физическая подготовка – это:<br>а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;<br>б) отдельные стороны двигательных возможностей человека<br>в) комплекс морфофункциональных свойств организма;<br>г) процесс соревновательной деятельности.                                                                     | УК-7 | 32 |
| 19. | Чрезмерные физические нагрузки могут способствовать:<br>а) истончению суставных хрящей;<br>б) появлению функциональных ограничений подвижности в суставах;<br>в) общему укреплению скелета;<br>г) уменьшению подвижности в суставах.                                                                                                                | УК-7 | 32 |
| 20. | В результате физических тренировок происходит:<br>а) повышение прочности сухожилий;<br>б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;<br>в) увеличения объема мышечных волокон;<br>г) увеличение количества сухожилий.                                                                                                  | УК-7 | 32 |
| 21. | К двигательным качествам человека относят:<br>а) подготовленность;<br>б) силу;<br>в) быстроту;<br>г) выносливость.                                                                                                                                                                                                                                  | УК-7 | 32 |
| 22. | Классификация физических упражнений по характеру структуры двигательных актов:<br>а) упражнения на координацию движений;<br>б) циклические упражнения;<br>в) упражнения на гибкость;<br>г) ациклические упражнения.                                                                                                                                 | УК-7 | 32 |
| 23. | Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:<br>а) спортивных игр с обилием быстрых движений;<br>б) бега с препятствиями;<br>в) десятиборья.                                                                                                                                                                                    | УК-7 | 31 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| 24. | Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?<br>а) пилоксинг;<br>б) капоэйра;<br>в) питабо.                                                                                                                                                               | УК-7 | 32 |
| 25. | Что такое атлетическое единоборство?<br>а) система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма;<br>б) вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм;<br>в) основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств. | УК-7 | 32 |
| 26. | Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?<br>а) карате;<br>б) самбо;<br>в) дзюдо;<br>г) бои без правил.                                                                                                                                                                                     | УК-7 | 32 |
| 27. | Уровень технического мастерства боксера определяется:<br>а) набором вариантов ударов;<br>б) арсеналом защитных действий;<br>в) применением одиночных и серийных ударов;<br>г) сочетанием приемов обороны и нападения.                                                                                     | УК-7 | 32 |
| 28. | Уровень технического мастерства боксера определяется:<br>а) набором вариантов ударов;<br>б) арсеналом защитных действий;<br>в) применением одиночных и серийных ударов;<br>г) сочетанием приемов обороны и нападения.                                                                                     | УК-7 | 32 |
| 29. | Последовательность тактического мышления боксера в ходе боя:<br>а) «собрать» информацию;<br>б) обработать;<br>в) оценить;<br>г) выбрать правильное решение;<br>д) корректировать план боя.                                                                                                                | УК-7 | 32 |
| 30. | Какой из этих терминов не имеет отношения к боксу?<br>а) хук;<br>б) джеб;<br>в) помп.                                                                                                                                                                                                                     | УК-7 | 32 |

### 5.3.2.2. Контрольные упражнения-тесты

(I-II курсы)

| № теста | Наименование упражнений-тестов                                 | Критерии оценки |         |         |
|---------|----------------------------------------------------------------|-----------------|---------|---------|
|         |                                                                | отлично         | хорошо  | удов.   |
| 1       | Разгибания туловища назад из и. п. лежа на животе (кол-во раз) | 60              | 50      | 40      |
| 2       | Подтягивания на перекладине                                    | 15              | 13      | 11      |
| 3       | Бег 3000 м (мин)                                               | 12'30''         | 12'45'' | 13'10'' |

|   |                                                                                                                                                                      |    |    |    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| 4 | Комплексное силовое упражнение: из исходного положения основная стойка – упор присев, далее прыжком упор лежа, затем прыжком упор присев и прыжок вверх (кол-во раз) | 44 | 36 | 32 |
| 5 | Челночный бег 10х10 (сек)                                                                                                                                            | 27 | 28 | 29 |

### 5.3.2.3. Вопросы для устного опроса

| №   | Содержание                                                                                                                        | Компетенция | ИДК |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
| 1.  | Характеристика единоборств как вида спорта и средства физического воспитания.                                                     | УК-7        | 32  |
| 2.  | Как оцениваются технические действия в единоборствах.                                                                             | УК-7        | 32  |
| 3.  | Техника безопасности и запрещённые действия на занятиях единоборствами.                                                           | УК-7        | 32  |
| 4.  | Охарактеризуйте специально-подготовительные упражнения борца.                                                                     | УК-7        | 32  |
| 5.  | Инвентарь-оборудование и экипировка на занятиях по единоборствам.                                                                 | УК-7        | 32  |
| 6.  | Приведите примеры подвижных игр с элементами единоборств.                                                                         | УК-7        | 32  |
| 7.  | Морально-волевая подготовка единоборцев.                                                                                          | УК-7        | 32  |
| 8.  | Раскройте методику воспитания специальной выносливости средствами единоборств.                                                    | УК-7        | 32  |
| 9.  | Перечислите и охарактеризуйте основные формы подготовки спортсменов в единоборствах.                                              | УК-7        | 32  |
| 10. | Терминология, используемая в единоборствах.                                                                                       | УК-7        | 32  |
| 11. | Техника специальной акробатической подготовки борца и ее специфика.                                                               | УК-7        | 32  |
| 12. | Приведите примеры упражнений для воспитания гибкости на занятиях единоборствами.                                                  | УК-7        | 32  |
| 13. | Запрещённые действия и приёмы в единоборствах.                                                                                    | УК-7        | 32  |
| 14. | Перечислите и охарактеризуйте технические приемы в единоборствах.                                                                 | УК-7        | 32  |
| 15. | Приведите примеры упражнений для воспитания специальной ловкости на занятиях единоборствами.                                      | УК-7        | 32  |
| 16. | Обоснуйте основные формы подготовки спортсменов в единоборствах.                                                                  | УК-7        | 32  |
| 17. | Какое влияние оказывает занятия единоборствами на организм человека?                                                              | УК-7        | 32  |
| 18. | Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.                                                            | УК-7        | 32  |
| 19. | Правила соревнований по видам единоборств.                                                                                        | УК-7        | 32  |
| 20. | Как происходит формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений и технических приемов. | УК-7        | 32  |



## 5.3.2.4. Задачи для проверки умений и навыков

| №  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Компетенция | ИДК      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|
| 1. | Для определения уровня физической подготовленности студента, в частности его силовых способностей, выполняются упражнения: подтягивание из положения виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем ног из виса на перекладине. Какие упражнения помогут занимающимся улучшить показатели силовой подготовленности? | УК-7        | У2<br>Н2 |
| 2. | Для определения показателей скоростно-силовой работы используются прыжки с места в длину. Используя какие упражнения можно повысить свои скоростно-силовые возможности?                                                                                                                                                                        | УК-7        | У2       |
| 3. | Для тестирования общей выносливости предлагается контрольный норматив у юношей бег 3000 м, у девушек – 2000 м. Как использовать данное упражнение для выработки специальной выносливости единоборца?                                                                                                                                           | УК-7        | У2       |
| 4. | Тестирование моторной плотности в нанесении серий ударов на боксерском мешке для ударных единоборств, количества выполненных бросков для борцов. Выполнением каких специальных упражнений совершенствуется моторная плотность?                                                                                                                 | УК-7        | У2<br>Н2 |
| 5. | Тестирование мощности нанесения акцентированных ударов левой и правой рукой на боксерской подушке снабженной динамометрическим устройством. Используя какие упражнения, можно повысить силу удара?                                                                                                                                             | УК-7        | У2<br>Н2 |
| 6. | Тестирование подвижности работы ног и скоростной выносливости в прыжках на скакалке. Продемонстрируйте варианты прыжков.                                                                                                                                                                                                                       | УК-7        | Н2       |
| 7. | Проведение контрольных спаррингов с разными партнерами, для представителей ударных единоборств и схваток для борцов. После проведения разобрать свои действия и действия партнера во время поединков, что удалось и чего не хватило для выполнения задуманных действий.                                                                        | УК-7        | У2<br>Н2 |
| 8. | Провести судейство нескольких поединков в роли рефери и бокового судьи.                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7        | Н2       |

## 5.3.2.5. Перечень тем рефератов

| № п/п | Тема реферата                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Развитие единоборств в дореволюционной России.                                                |
| 2.    | Воинские искусства народов востока.                                                           |
| 3.    | Боевые единоборства американского континента.                                                 |
| 4.    | Средства и методы развития: выдержки, настойчивости, смелости, решительности, инициативности. |
| 5.    | Проблемы и перспективы развития единоборств.                                                  |
| 6.    | Безопасность и профилактика травматизма при занятиях единоборствами.                          |
| 7.    | История возникновения и развития единоборств.                                                 |

|     |                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.  | Единоборства в системе физического воспитания студентов вузов.                                                                  |
| 9.  | Терминология, ее роль в процессе обучения единоборствам.                                                                        |
| 10. | Гигиенические требования к занятиям единоборствами.                                                                             |
| 11. | Понятия общей и специальной силы. Методы воспитания силы в единоборствах.                                                       |
| 12. | Организация и проведение соревнований по единоборствам.                                                                         |
| 13. | История развития вольной борьбы.                                                                                                |
| 14. | Достижения советских и российских спортсменов-борцов на Олимпийских играх.                                                      |
| 15. | Провести сравнительный анализ любых видов единоборств (3-4 вида).                                                               |
| 16. | Общая физическая подготовка в единоборствах.                                                                                    |
| 17. | Спортивная подготовка в единоборствах.                                                                                          |
| 18. | Технико-тактическая подготовка в избранном виде единоборств.                                                                    |
| 19. | Ударные боевые искусства.                                                                                                       |
| 20. | Основные аспекты тхэквондо как вида восточного единоборства.                                                                    |
| 21. | История и перспективы смешанных единоборств.                                                                                    |
| 22. | Система организации и проведения всероссийских, межрегиональных и региональных соревнований по смешанному боевому единоборству. |
| 23. | Тенденции развития спортивных единоборств в России.                                                                             |
| 24. | Организационно-экономическая характеристика союза ММА.                                                                          |
| 25. | Восточные единоборства и их специфика.                                                                                          |

#### 5.3.2.6. Вопросы для контрольной (расчетно-графической) работы

«Не предусмотрены».

### 5.4. Система оценивания достижения компетенций

#### 5.4.1. Оценка достижения компетенций в ходе промежуточной аттестации

| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                                               |                         |                   |                  |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|------------------|---------------------------------------|
| Индикаторы достижения компетенции УК-7                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               | Номера вопросов и задач |                   |                  |                                       |
| Код                                                                                                                                           | Содержание                                                                                                                                                                                                    | вопросы к экзамену      | задачи к экзамену | вопросы к зачету | вопросы по курсовому проекту (работе) |
| 32                                                                                                                                            | Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.                                                                                                                                     | -                       | -                 | 1-20             | -                                     |
| У2                                                                                                                                            | Выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития.                                                                                                              | -                       | -                 | -                | -                                     |
| Н2                                                                                                                                            | Использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | -                       | -                 | -                | -                                     |

#### 5.4.2. Оценка достижения компетенций в ходе текущего контроля

| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                  |                         |                        |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| Индикаторы достижения компетенции УК-7                                                                                                        |                                                                                                                                  | Номера вопросов и задач |                        |                                      |
| Код                                                                                                                                           | Содержание                                                                                                                       | вопросы тестов          | вопросы устного опроса | задачи для проверки умений и навыков |
| 32                                                                                                                                            | Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.                                                        | 1-30                    | 1-20                   | -                                    |
| У2                                                                                                                                            | Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.                   | -                       | -                      | 1-5; 7                               |
| Н2                                                                                                                                            | Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | -                       | -                      | 1; 4-8                               |

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 6.1. Рекомендуемая литература

| №  | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Тип издания | Вид учебной литературы |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------|
| 1. | Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич - М.: Гардарики, 2010 - 367 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Учебное     | Основная               |
| 2. | Основы плавания: учебное пособие / [А. Н. Щеглевых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 86 с. [ЦИТ 19007] [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m147598.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m147598.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Учебное     | Дополнительная         |
| 3. | Общая физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Повалеева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pd">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pd</a> | Учебное     | Дополнительная         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|
| 4. | Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А. Н. Щеглевых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf</a> | Методическое  | Дополнительная |
| 5. | Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-                                                                                                                                                                                                                                                       | Периодическое |                |
| 6. | Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Периодическое |                |
| 7. | Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-                                                                                                                                                                                                                                               | Периодическое |                |

## 6.2. Ресурсы сети Интернет

### 6.2.1. Электронные библиотечные системы

| №  | Название                    | Размещение                                                              |
|----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Лань                        | <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>               |
| 2. | ZNANIUM.COM                 | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                   |
| 3. | ЮРАЙТ                       | <a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> |
| 4. | IPRbooks                    | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>     |
| 5. | E-library                   | <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>                 |
| 6. | Электронная библиотека ВГАУ | <a href="http://library.vsau.ru/">http://library.vsau.ru/</a>           |

### 6.2.2. Профессиональные базы данных и информационные системы

| №  | Название                                     | Размещение                                                        |
|----|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1. | Справочная правовая система Гарант           | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> |
| 2. | Справочная правовая система Консультант Плюс | <a href="http://ivo.garant.ru">http://ivo.garant.ru</a>           |

### 6.2.3. Сайты и информационные порталы

| №  | Название                                                                 | Размещение                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»      | <a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>                                                   |
| 2. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>                                                                         |
| 3. | Министерство спорта Российской Федерации                                 | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a> |
| 4. | Департамент физической культуры и спорта Воронежской области             | <a href="https://www.govvrn.ru/organizacionia/-/~id/844519">https://www.govvrn.ru/organizacionia/-/~id/844519</a>     |

## 7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

### 7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия</p> <p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, презентационное оборудование, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test</p> <p>Учебные аудитории для проведения занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские</p> <p>Учебные аудитории для проведения занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические</p> <p>Учебные аудитории для проведения занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский</p> <p>Учебные аудитории для проведения занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири</p> <p>Стадион «Центральный»: беговые дорожки</p> <p>Бассейн: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды</p> <p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с</p> | <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, 13</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, 13</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а</p> <p>394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.117,</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test</p> <p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test</p> <p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test</p> <p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские</p> <p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические</p> <p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский</p> <p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири</p> | <p>118</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, 13, а.219 (с 16 до 20 ч.)</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Тимирязева, 13, а.321 (с 16 до 20 ч.)</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.232а</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**7.2. Программное обеспечение****7.2.1. Программное обеспечение общего назначения**

| № | Название                                                     | Размещение                  |
|---|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | Операционные системы MS Windows /Linux /Ред ОС               | ПК в локальной сети<br>ВГАУ |
| 2 | Пакеты офисных приложений MS Office / OpenOffice/LibreOffice | ПК в локальной сети<br>ВГАУ |
| 3 | Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader    | ПК в локальной сети<br>ВГАУ |
| 4 | Браузеры Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Microsoft Edge   | ПК в локальной сети<br>ВГАУ |
| 5 | Антивирусная программа DrWeb ES                              | ПК в локальной сети<br>ВГАУ |
| 6 | Программа-архиватор 7-Zip                                    | ПК в локальной сети<br>ВГАУ |
| 7 | Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic                | ПК в локальной сети<br>ВГАУ |
| 8 | Платформа онлайн-обучения eLearning server                   | ПК в локальной сети<br>ВГАУ |
| 9 | Система компьютерного тестирования AST Test                  | ПК в локальной сети<br>ВГАУ |

**7.2.2. Специализированное программное обеспечение**

«Не предусмотрено»

**8. Междисциплинарные связи**

| Дисциплина, с которой необходимо согласование                  | Кафедра, на которой преподается дисциплина                          | ФИО заведующего кафедрой |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности                         | Кафедра механизации животноводства и безопасности жизнедеятельности | Корнев А.С.              |
| Б1.О.09 Физическая культура и спорт                            | Кафедра физического воспитания                                      | Алтухова Е.В.            |
| Б1.О.ДЭ.01.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Кафедра физического воспитания                                      | Алтухова Е.В.            |
| Б1.О.ДЭ.01.02 Спортивные игры                                  | Кафедра физического воспитания                                      | Алтухова Е.В.            |
| Б1.О.ДЭ.01.04 Силовая подготовка                               | Кафедра физического воспитания                                      | Алтухова Е.В.            |



## Приложение 1

**Лист периодических проверок рабочей программы  
и информация о внесенных изменениях**

| Должностное<br>лицо, прово-<br>дившее провер-<br>ку: Ф.И.О.,<br>должность | Дата                                | Потребность<br>в корректировке с указа-<br>нием соответствующих<br>разделов рабочей про-<br>граммы | Информация о внесенных<br>изменениях |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Е.В. Алтухова,<br>зав. кафедрой<br>физического<br>воспитания              | Протокол<br>№ 9 от<br>23.05.2024 г. | Не имеется<br><br>Рабочая программа актуа-<br>лизирована для 2024-2025<br>учебного года            | -                                    |
| Е.В. Алтухова,<br>зав. кафедрой<br>физического<br>воспитания              | Протокол<br>№ 8 от<br>28.04.2025 г. | Не имеется<br><br>Рабочая программа актуа-<br>лизирована для 2025-2026<br>учебного года            | -                                    |
|                                                                           |                                     |                                                                                                    |                                      |
|                                                                           |                                     |                                                                                                    |                                      |