

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического факультета

 А.Н. Черных

«21» мая 2024г.



## **Рабочая программа по дисциплине**

### **Б1.О.ДЭ.01.03 Единоборства**

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) Производственный менеджмент в АПК

Квалификация выпускника - бакалавр

Экономический факультет

Кафедра физического воспитания

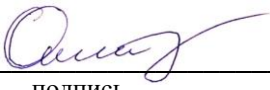
Разработчик рабочей программы:

Старший преподаватель Зубарева Юлия Николаевна

Воронеж – 2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02, Менеджмент, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 года №970.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №8 от 15.04.2024 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ **Алтухова Е.В.**  
подпись

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией экономического факультета (протокол №9 от 21.05. 2024 г.).

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ **Брянцева Л.В.**

**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 «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                               | Знать основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.                                                                                                                                            |
|             |                                                                                                                                          | У2                               | Уметь выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития.                                                                                                                     |
|             |                                                                                                                                          | Н2                               | Иметь навыки использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

## 4. Объем дисциплины и виды работ

### 3.1. Очная форма обучения

| Показатели                                                                        | Семестр |       |       | Всего   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|---------|
|                                                                                   | 2       | 3     | 4     |         |
| Общая трудоёмкость, з.е./ч                                                        | / 124   | / 80  | / 124 | 0 / 328 |
| Общая контактная работа, ч                                                        | 58,15   | 42,15 | 58,15 | 158,45  |
| Общая самостоятельная работа, ч                                                   | 65,85   | 37,85 | 65,85 | 169,55  |
| Контактная работа при проведении учебных занятий, в т.ч. (ч)                      | 58,00   | 42,00 | 58,00 | 158,00  |
| практические-всего                                                                | 58      | 42    | 58    | 158,00  |
| Самостоятельная работа при проведении учебных занятий, ч                          | 57,00   | 41,00 | 57,00 | 155,00  |
| Контактная работа при проведении промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (ч) | 0,15    | 0,15  | 0,15  | 0,45    |
| зачет                                                                             | 0,15    | 0,15  | 0,15  | 0,45    |
| Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (ч)                   | 8,85    | 8,85  | 8,85  | 26,55   |
| подготовка к зачету                                                               | 8,85    | 8,85  | 8,85  | 26,55   |
| 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>58</b> | <b>35</b> |
| Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами. | -                 | -  | 28        | 10        |

|                                                                      |   |   |            |            |
|----------------------------------------------------------------------|---|---|------------|------------|
| Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей. | - | - | 30         | 25         |
| <b>Раздел 2. Учебно-тренировочный.</b>                               | - | - | <b>100</b> | <b>120</b> |
| Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств.  | - | - | 32         | 40         |
| Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.               | - | - | 34         | 40         |
| Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований.                     | - | - | 34         | 40         |
| Всего:                                                               | - | - | <b>158</b> | <b>155</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 |
| 1.    | <b>Раздел 1. Методико-практический</b>                               | Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с учебным пособием и методическими указаниями: | <b>19,55</b>   | -       |
| 2.    | Подраздел 1.1. Техника безопасности при занятиях единоборствами.     |                                                                                                                               | 7,55           | -       |
| 3.    | Подраздел 1.2. Методы и средства воспитания физических способностей. |                                                                                                                               | 12             | -       |
| 4.    | <b>Раздел 2. Учебно-тренировочный.</b>                               |                                                                                                                               | <b>150</b>     | -       |
| 5.    | Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств.  | Единоборства [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной                                                 | 50             | -       |
| 6.    | Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.               |                                                                                                                               | 50             | -       |

|        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |   |
|--------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|
| 7.     | Подраздел 2.3. Правила и судейство соревнований. | <p>работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет, Гуманитарно-правовой факультет, Кафедра физического воспитания ; [сост.: В. Л. Зубарев, В. А. Евдокимов] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 496 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2023 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— &lt;URL:<a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metadata/m7786.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metadata/m7786.pdf</a>&gt;.</p> | 50     | - |
| Всего: |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 169,55 | - |

## 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                         |

|                                                                     |      |          |
|---------------------------------------------------------------------|------|----------|
|                                                                     |      | H2       |
| Подраздел 2.1. Техника ударных, борцовских и смешанных единоборств. | УК-7 | 32<br>H2 |
| Подраздел 2.2. Тактика как искусство ведения поединка.              | УК-7 | 32<br>H2 |
| 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**

| <b>№</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Компетенция</b> | <b>ИДК</b> |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|
| 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;<br>г) любое боевое искусство является единоборством. | УК-7 | 32 |
| 10. | 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.<br>а) начале XX в.;<br>б) конце XX в.;<br>в) начале XXI в.                                                                                                                     | УК-7 | 32 |
| 11. | Самбо – комплексная система самообороны и вид спортивного единоборства,...<br>а) название которого переводится с японского как «борьба вольного стиля»;<br>б) название которого образовалось от словосочетания «самооборона без оружия»;<br>в) происхождение названия которого связывают с боксом.                                                              | УК-7 | 32 |
| 12. | Хапкидо – это ... боевое искусство.<br>а) корейское;<br>б) бразильское;<br>в) израильское;<br>г) японское;<br>д) китайское.                                                                                                                                                                                                                                     | УК-7 | 32 |
| 13. | Говоря о специфических особенностях подготовки спортсменов в разных видах единоборств, можно утверждать, что борьбу дзюдо отличает...<br>а) усложнение оперативного мышления, сужение объема внимания и увеличение нагрузки на эмоционально-волевую сферу;                                                                                                      | УК-7 | 32 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
|     | <p>б) интенсивная, напряженная «взрывная» деятельность, высокий темп ведения борьбы, а в ходе схватки боец 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>                                                                                                                                 |      |    |
| 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. | <p>Согласно принятой классификации видов спорта по характерному типу проявления физических и технико-тактических способностей занимающихся, тхэквандо относится к ...</p> <p>а) многоборьям;</p> <p>б) единоборствам;</p> <p>в) спортивным играм;</p> <p>г) сложно координационным видам спорта;</p> <p>д) циклическим видам спорта;</p> <p>е) скоростно-силовым видам спорта.</p>                                                                                                         | УК-7 | 32 |
| 17. | <p>Комплекс сложно координированных движений, имитирующих приемы каратэ (без поединка), в котором движения выполняются одно за другим в строго определенной последовательности – это ...</p> <p>а) кумитэ;</p> <p>б) кихон;</p> <p>в) ката.</p>                                                                                                                                                                                                                                            | УК-7 | 32 |
| 18. | <p>Физическая подготовка – это:</p> <p>а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;</p> <p>б) отдельные стороны двигательных возможностей человека</p> <p>в) комплекс морфофункциональных свойств организма;</p> <p>г) процесс соревновательной деятельности.</p>                                                                                                                                                                                     | УК-7 | 32 |
| 19. | <p>Чрезмерные физические нагрузки могут способствовать:</p> <p>а) истончению суставных хрящей;</p> <p>б) появлению функциональных ограничений подвижности в суставах;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | УК-7 | 32 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
|     | в) общему укреплению скелета;<br>г) уменьшению подвижности в суставах.                                                                                                                                                                                                                                    |      |    |
| 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 | 32 |
| 24. | Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?<br>а) пилотсинг;<br>б) капозйра;<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

| №<br>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                                     | Знать основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.                                                                                                                                            | -                       | -                 | 1-20             | -                                     |
| У2                                     | Уметь выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития.                                                                                                                     | -                       | -                 | -                | -                                     |
| Н2                                     | Иметь навыки 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                                                                                                                                            | Знать основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.                                                               | 1-30                    | 1-20                   | -                                    |
| У2                                                                                                                                            | Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.                          | -                       | -                      | 1-5; 7                               |
| Н2                                                                                                                                            | Иметь навыки 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

| Тип рекоменда-<br>ций          | Перечень и реквизиты литературы (автор, название, год<br>и место издания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Количество<br>экз. в биб-<br>лиотеке |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                    |
| 2.1. Учебные<br>издания        | 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.                                                                                                                                                                                                                                                        | 327                                  |
|                                | 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] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2020 [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf</a>                    | 1                                    |
|                                | Общая физическая подготовка: 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] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2020 - 151 с. [ЦИТ 21168] [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b155117.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b155117.pdf</a>                    | 50                                   |
|                                | 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>                                                                                                                                                                                        | 22                                   |
| 2.2. Методиче-<br>ские издания | Настольный теннис [Электронный ресурс]: методические указания для самостоятельной работы для обучающихся очной и заочной форм обучения всех направлений и специальностей / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. : Т. В. Поваляева, А. Н. Щеглевых, С. А. Овечкин ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2020 [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m153928.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m153928.pdf</a> | 1                                    |
|                                | 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>                                                                                                   | 20                                   |
|                                | Единоборства [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный универси-                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |

| Тип рекоменда-<br>ций           | Перечень и реквизиты литературы (автор, название, год<br>и место издания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Количество<br>экз. в биб-<br>лиотеке |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                    |
|                                 | тет, Гуманитарно-правовой факультет, Кафедра физическо-<br>го воспитания ; [сост.: В. Л. Зубарев, В. А. Евдокимов] .—<br>Электрон. текстовые дан. (1 файл : 496 Кб) .— Воронеж :<br>Воронежский государственный аграрный университет, 2023<br>.— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для<br>авторизованных пользователей .— Текстовый файл .—<br>Adobe Acrobat Reader 4.0 .—<br><URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m7786.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m7786.pdf</a> >. |                                      |
| 2.3. Периоди-<br>ческие издания | Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-<br>теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                                    |
|                                 | Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный<br>журнал: 12+ / учредитель : ЗАО "Редакция журнала "Физ-<br>культура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                                    |

## 6.2. Ресурсы сети Интернет

### 6.2.1. Электронные библиотечные системы

| № | Название                                  | Размещение                                                    |
|---|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1 | Лань (ЭБС «ЛАНЬ»)                         | <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>     |
| 2 | ЭБС «ZNANOU.COM»                          | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>         |
| 3 | ЭБС НЭБ eLIBRARY                          | <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>       |
| 4 | Национальная электронная библиотека (НЭБ) | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>           |
| 5 | 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<br>Плюс | <a href="http://ivo.garant.ru">http://ivo.garant.ru</a>           |

### 6.2.3. Сайты и информационные порталы

| Создатель сайта                                                        | Адрес сайта                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Министерство науки и высшего образова-<br>ния                          | <a href="https://minobrnauki.gov.ru">https://minobrnauki.gov.ru</a>                   |
| Правительство РФ                                                       | <a href="http://www.government.ru">www.government.ru</a>                              |
| Президент РФ                                                           | <a href="http://www.kremlin.ru/">http://www.kremlin.ru/</a>                           |
| Министерство сельского хозяйства                                       | <a href="http://mcx.ru/">http://mcx.ru/</a>                                           |
| Российская газета                                                      | <a href="http://www.rg.ru">www.rg.ru</a>                                              |
| Официальный портал органов власти Во-<br>ронезжской области            | <a href="http://www.govvrn.ru/wps/portal/gov">http://www.govvrn.ru/wps/portal/gov</a> |
| Научно-теоретический журнал «Теория и<br>практика физической культуры» | <a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>                   |
| Всероссийский физкультурно-спортивный                                  | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>                                         |

|                                                              |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| комплекс «Готов к труду и обороне»                           |                                                                                                                       |
| Министерство спорта Российской Федерации                     | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a> |
| Департамент физической культуры и спорта Воронежской области | <a href="https://www.govvrn.ru/organizacia/~id/844519">https://www.govvrn.ru/organizacia/~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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские</i>                       | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №1                                            |
| <i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Ворота с сеткой для мини-футбола, стойки для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки гимнастические, стенки гимнастические</i>                                                             | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №2                                            |
| <i>Учебная аудитория для проведения для проведения учебных занятий. Шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский</i>                                                                                                                                  | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №3                                            |
| <i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий. 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</i> | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №4                                            |
| <i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Стадион «Центральный»: беговые дорожки, переносные футбольные ворота</i>                                                                                                                                                  | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а                                                    |
| <i>Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Бассейн: скамейки, вешалки для одежды</i>                                                                                                                                                                                 | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д. 81д                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <i>Помещения для самостоятельной работы.</i> 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, Dr Web ES, 7-Zip, Media Player Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice. | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, д.1, а.232а   |
| <i>Помещения для самостоятельной работы:</i> Демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские                                                                                                                                                                | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, зал №1 |
| <i>Помещения для самостоятельной работы.</i> Ворота с сеткой для мини-футбола, стойки для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки гимнастические, стенки гимнастические                                                                                                                                                                                                      | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №2 |
| <i>Помещения для самостоятельной работы.</i> Шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №3 |
| <i>Помещения для самостоятельной работы.</i> 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                                                                                                                                          | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, д. 16а, Зал №4 |

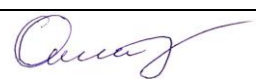
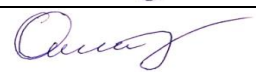
## 7.2. Программное обеспечение

### 7.2.1. Программное обеспечение общего назначения

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

### 7.2.2. Специализированное программное обеспечение – «Не предусмотрено»

## 8. Междисциплинарные связи

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

### Приложение 1

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

| Должностное лицо,<br>проводившее про-<br>верку: Ф.И.О.,<br>должность | Дата                                   | Потребность<br>в корректировке<br>указанием соответ-<br>ствующих разделов<br>рабочей программы | Информация о внесенных<br>изменениях |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Зав. кафедрой<br>физического<br>воспитания<br>Е.В. Алтухова          | Протокол<br>№ 8 от<br>28.04.2025<br>г. | Рабочая программа<br>актуализирована на<br>2025-2026 учебный<br>год                            | нет                                  |
| Зав. кафедрой<br>физического<br>воспитания<br>Е.В. Запорожцев        | Протокол<br>№10 от<br>15.06.2026<br>г. | Рабочая программа<br>актуализирована на<br>2026-2027 учебный<br>год                            | нет                                  |
|                                                                      |                                        |                                                                                                |                                      |
|                                                                      |                                        |                                                                                                |                                      |
|                                                                      |                                        |                                                                                                |                                      |
|                                                                      |                                        |                                                                                                |                                      |
|                                                                      |                                        |                                                                                                |                                      |