

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



А.П. Пичугин

20 19 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
Б1.О.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка  
для направления 35.03.05 – Садоводство – прикладной бакалавриат  
Квалификация (степень) выпускника бакалавр  
Факультет агрономии, агрохимии и экологии  
Кафедра физического воспитания

Преподаватель (подготовивший) рабочую программу):

Ст. преподаватель Кийко В.Н.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 35.03.05 Садоводство, утверждённым приказом Министра образования и науки Российской Федерации №737 от 1 августа 2017 г.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №9 от 28.05.2019 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ Алтухова Е.В.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета агрономии, агрохимии и экологии (протокол №9 от 18.06.2019 г.).

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



\_\_\_\_\_ Лукин А.Л.

**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 дисциплины «Общая физическая подготовка» заключается в обеспечении общей физической подготовленности занимающихся в процессе формирования физической культуры личности.

### **1.2. Задачи дисциплины**

Задачи дисциплины заключаются в:

- воспитании физических способностей, занимающихся: выносливости, силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей, гибкости.
- формировании знаний теоретических основ физической подготовки.
- овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей и свойств личности.
- формировании мотивационно-целостного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.
- совершенствовании практических навыков в процессе освоения элементов различных видов спорта.

### **1.3. Предмет дисциплины**

Предметом дисциплины «Общая физическая подготовка» является функциональное и двигательное развитие студентов.

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

Дисциплина «Общая физическая подготовка» Б1.О.ДВ.01.01 относится к Блоку1 Дисциплины (модули), обязательная часть Б1.0.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

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

Освоение учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» основывается на знаниях и умениях полученных при изучении таких дисциплин как «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности», «Спортивное ориентирование».

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

Компетенция		Индикатор достижения компетенции	
Код	Содержание	Код	Содержание
УК-7	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<b>Обучающийся должен знать:</b>	
		ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности
		<b>Обучающийся должен уметь:</b>	
		ИД-4 <sub>УК-7</sub>	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		<b>Обучающийся должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:</b>	
ИД-8 <sub>УК-7</sub>	По выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий		

### 3. Объем дисциплины и виды работ

#### 3.1. Очная форма обучения

Показатели	Семестры						Всего
	1	2	3	4	5	6	
Общая трудоёмкость дисциплины, з.е./ч	54	60	54	62	52	46	328
Общая контактная работа*, ч	50	30	28,65	38,65	28,65	22,65	198,6
Общая самостоятельная работа (по учебному плану), ч	4	30	25,35	23,35	23,35	23,35	129,4
Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч. (часы)	50	30	28,5	38,5	28,5	22,5	198
лекции	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	50	30	28	38	28	22	196
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
групповые консультации	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	2
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий***, ч	4	30	16,5	14,5	14,5	14,5	94
Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (часы)	-	-	0,15	0,15	0,15	0,15	0,6
курсовая работа	-	-	-	-	-	-	-
курсовой проект	-	-	-	-	-	-	-
зачет	-	-	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
экзамен	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (часы)	-	-	8,85	8,85	8,85	8,85	8,85
выполнение курсового проекта	-	-	-	-	-	-	-
выполнение курсовой работы	-	-	-	-	-	-	-

подготовка к зачету	-	-	8,85	8,85	8,85	8,85	8,85
подготовка к экзамену	-	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации (зачёт (зачет с оценкой), экзамен, защита курсового проекта (работы))	-	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

### 3.2. Заочная форма обучения

Показатели	Курс	Всего
	1	
Общая трудоёмкость дисциплины, з.е./ч	72	72
Общая контактная работа*, ч	2,65	2,65
Общая самостоятельная работа (по учебному плану), ч	69,35	69,35
Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч. (часы)	2,5	2,5
лекции	2	2
практические занятия	-	-
лабораторные работы	-	-
групповые консультации	0,5	0,5
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий***, ч	60,5	60,5
Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (часы)	0,15	0,15
курсовая работа	-	-
курсовой проект	-	-
зачет	0,15	0,15
экзамен	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (часы)	8,85	8,85
выполнение курсового проекта	-	-
выполнение курсовой работы	-	-
подготовка к зачету	8,85	8,85
подготовка к экзамену	-	-
Форма промежуточной аттестации (зачёт (зачет с оценкой), экзамен, защита курсового проекта (работы))	Зачет	Зачет

## 4. Содержание дисциплины

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

#### Раздел 1. Методико-практический раздел

Подраздел 1.1. Основы организации и проведения занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка».

Основные правила организации занятий по легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, плаванием. Методы организации и проведения занятий: фронтальный метод, поточный метод. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Основы методики обучения техническим действиям в баскетболе. Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений различной направленности. Основы техники обучения стилям плавания.

### Подраздел 1.2. Методы 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.

### Подраздел 1.3. Формы контроля на занятиях общей физической подготовкой.

Врачебный контроль его значение. Порядок осуществления врачебного контроля. Педагогический контроль. Методы педагогического контроля. Предварительный, текущий и итоговый учет. Посещаемость занимающихся и качество освоения практического материала. Признаки утомления при физической работе различной направленности. Профилактика переутомления. Самоконтроль занимающихся. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Правила измерения частоты сердечных сокращений.

## **Раздел 2. Учебно-тренировочный.**

### *Основная медицинская группа.*

#### Подраздел 2.1. Легкая атлетика.

Женщины. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Физическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тактика в беге на короткие дистанции. Техника прыжков в длину с разбега: фаза разбега, фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Техника прыжков в длину с места. Техника и тактика бега на средние дистанции. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Техника кроссового бега. Техника метания гранаты на дальность: техника разбега, выполнение бросковых шагов, финальное усилие. Легкоатлетические эстафеты. Правила соревнований по легкой атлетике. Прикладные виды легкой атлетики.

Мужчины. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Физическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тактика в беге на короткие дистанции. Техника прыжков в длину с разбега: фаза разбега, фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Техника прыжков в длину с места. Техника и тактика бега на средние дистанции. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Техника кроссового бега. Техника метания гранаты на дальность: техника разбега, выполнение бросковых шагов, финальное усилие. Легкоатлетические эстафеты. Правила соревнований по легкой атлетике. Прикладные виды легкой атлетики.

#### Подраздел 2.2. Спортивные игры.

Женщины. Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях баскетболом. Техника передвижения по площадке, остановки, повороты. Техника владения мячом: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо, бросок мяча с двух шагов, ловля мяча, подбор мяча. Индивидуальные технические действия в нападении. Техника защиты: защитная стойка; передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища, выбивание мяча, перехват мяча. Групповые игровые действия: игровые комбинации. Командные действия: расстановка игроков по площадке; взаимодействие. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов. Правила игры. Учебные игры.

Мужчины. Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях баскетболом. Техника передвижения по площадке, остановки, повороты. Техника владения мячом: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо, бросок мяча с двух шагов, ловля мяча, подбор мяча. Индивидуальные технические действия в нападении. Техника защиты: за-

щитная стойка; передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища, выбивание мяча, перехват мяча. Групповые игровые действия: игровые комбинации. Командные действия: расстановка игроков по площадке; взаимодействие. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов. Правила игры. Учебные игры. Футбол. Индивидуальные технические действия в футболе. Техника передвижения по полю. Технические действия в нападении: техника передвижений, остановок, поворотов с мячом или без мяча, обводки, ускорение и рывки с мячом, удары по воротам. Технические действия в защите: отбор мяча, перехват, блокировка удара, контратака. Специальная техника вратаря. Групповые технические действия в футболе. Командные действия в футболе. Физическая подготовка. Правила игры. Учебные игры.

#### Подраздел 2.3. Гимнастика.

Женщины. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплексы производственной гимнастики. Основы атлетической гимнастики. Силовые способности: скоростно-силовые способности, силовая выносливость. Методы развития силы. Нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Виды силовых упражнений с использованием веса собственного тела: упражнения в упоре на гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Техника выполнения силовых упражнений с использованием веса собственного тела. Гимнастика.

Мужчины. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Основы атлетической гимнастики. Силовые способности: собственные силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость. Методы развития силы. Нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Виды силовых упражнений с использованием веса собственного тела: упражнения в упоре лежа, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях. Техника выполнения силовых упражнений с использованием веса собственного тела. Виды силовых упражнений с использованием внешнего сопротивления: упражнения со штангой, упражнения с гантелями, упражнения с гириями, упражнения с эластичным бинтом, упражнения в парах, упражнения на грузо-балочных устройствах (тренажерах). Техника выполнения упражнений с использованием внешнего сопротивления. Комплексы силовых упражнений различной направленности. Определение уровня силовой подготовленности.

#### Подраздел 2.4. Плавание.

Женщины. Основы техники безопасности на занятиях плаванием. Техника дыхания в воду. Техника плавания кролем на груди. Техника плавания кролем на спине. Техника плавания брасом. Техника поворотов. Техника старта. Физическая подготовка. Тактика в плавании. Эстафеты. Прикладное плавание: плавание брасом на спине; плавание на боку; спасение на воде.

Мужчины. Основы техники безопасности на занятиях плаванием. Техника дыхания в воду. Техника плавания кролем на груди. Техника плавания кролем на спине. Техника плавания брасом. Техника поворотов. Техника старта. Физическая подготовка. Тактика в плавании. Эстафеты. Прикладное плавание: плавание брасом на спине; плавание на боку; спасение на воде.

#### *Специальная медицинская группа.*

#### Подраздел 2.5. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастики.

Строевые и порядковые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами. Корректирующая гимнастика; Эстафеты; подвижные игры с умеренной интенсивностью. Упражнения на гимнастической скамейке; упражне-

ния на гимнастической стенке; специальные упражнения для профилактики различных заболеваний (органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения).

#### Подраздел 2.6. Легкая атлетика.

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие и специальные упражнения: ходьба и ее разновидности (сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, ходьба в постепенно возрастающем темпе); скандинавская ходьба. Бег и его разновидности (медленный бег, бег в чередовании с ходьбой и упражнениями в движении). Специальные беговые упражнения с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Основы техники легкой атлетики: техника низкого и высокого старта; техника бега; техника ходьбы, техника прыжков в длину.

#### Подраздел 2.7. Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Технические действия в баскетболе: передвижение в средней и высокой стойках вперед, назад, в стороны; передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, ловля мяча; ведение мяча правой, левой рукой, с изменением направления движения; броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, двумя руками от груди с места и после ведения, с близкого расстояния, и среднего расстояния; штрафные броски; индивидуальные действия в нападении и защите; групповые действия в нападении и защите; двусторонняя игра по упрощенным правилам и с ограничением времени.

Волейбол. Основы техники безопасности на занятиях. Обучение и совершенствование техники волейбола. Передвижение в средней и высокой стойках, вперед, назад, в стороны; прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу; подача мяча; нападающий удар и блокирование; групповые действия в нападении и защите; двусторонняя игра по упрощенным правилам и с ограничением времени; эстафеты и подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способом передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий.

### *Адаптивная физическая культура.*

#### Подраздел 2.8. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды).

Основы техники безопасности на занятиях. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы) Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба. Элементы спортивных игр (адаптивные виды и формы). Технические действия в спортивных играх (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения.

Подраздел 2.9. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды). Основы техники безопасности на занятиях. Подвижные игры и доступные эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно – координационных действий.

#### Подраздел 2.10. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.

Основы техники безопасности на занятиях. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика с учетом диагноза. Техника выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечно-сосудистой системы и ЦНС;



- органов дыхания.

Упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы адаптивной физической культуры).

Дыхательные упражнения (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Оздоровительная гимнастика, направлена на восстановление и развитие компенсаторных функций организма, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Методы (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Инструкторская практика проведения комплексов профилактической гимнастики.

#### 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	
Раздел 1. Методико-практический раздел.	-	-	36	18
Подраздел 1.1. Основы организации и проведения занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка»	-	-	12	6
Подраздел 1.2. Методы воспитания физических способностей	-	-	12	6
Подраздел 1.3. Формы контроля на занятиях общей физической подготовкой.	-	-	12	6
Раздел 2. Учебно-тренировочный раздел. <i>Основная медицинская группа.</i>	-	-	160	76
Подраздел 2.1. Легкая атлетика.	-	-	40	20
Подраздел 2.2. Спортивные игры.	-	-	40	18
Подраздел 2.3. Гимнастика.	-	-	40	18
Подраздел 2.4. Плавание.			40	20
<i>Специальная медицинская группа.</i>	-	-	160	76
Подраздел 2.5. Гимнастика.	-	-	50	30
Подраздел 2.6. Легкая атлетика.	-	-	60	30
Подраздел 2.7. Элементы спортивных игр.	-	-	50	16
<i>Адаптивная физическая культура.</i>			160	76
Подраздел 2.8. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)	-	-	60	30
Подраздел 2.9. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды)	-	-	40	16

Подраздел 2.10. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза	-	-	60	30
Всего:			196	94

## 4.2.2. Заочная форма обучения

Разделы, подразделы дисциплины	Контактная работа			СР
	лекции	ЛЗ	ПЗ	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры и спорта</b>	2	-	-	60,5
Подраздел 1.1. Основы организации и проведения занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка»	0,5	-	-	20
Подраздел 1.2. Методы воспитания физических способностей	1	-	-	20,5
Подраздел 1.3. Формы контроля на занятиях общей физической подготовкой.	0,5	-	-	20
Всего	2	-	-	60,5

## 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.	Методы воспитания физических способностей, их варианты и особенности применения.	1. Севастьянов В.В. Общая физическая подготовка: учебное пособие / В.В. Севастьянов, Е.А. Стеблецов, Т.В. Поваляева. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2020. – 124 с.  2. Общая физическая подготовка: методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / В.В. Севастьянов, Е.В. Алтухова – составители. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, – 2020. – 59с.	20	12
2.	Составление и выполнение самостоятельных тренировочных занятий (оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений).		18	12
3.	Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		20	12
4.	Составление и выполнение комплекса упражнений (физкультминутка), в течение учебного времени.		18	12
5.	Основы самоконтроля занимающихся.		18	12,5
Всего		94	60,5	

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

### 5.1. Этапы формирования компетенций

Подраздел дисциплины	Компетенция	Индикатор достижения компетенции	
Подраздел 1.1. Основы организации и проведения занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка»	УК-7	З У Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
Подраздел 1.2. Методы воспитания физических способностей	УК-7	З Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
Подраздел 1.3. Формы контроля на занятиях общей физической подготовкой.	УК-7	З У Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
<i>Основная медицинская группа</i>			
Подраздел 2.1. Легкая атлетика.	УК-7	З У Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
Подраздел 2.2. Спортивные игры.	УК-7	З У Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
Подраздел 2.3. Гимнастика.	УК-7	З У Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
Подраздел 2.4. Плавание.	УК-7	З У Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> , ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
<i>Специальная медицинская группа</i>			
Подраздел 2.5. Гимнастика.	УК-7	З У Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
Подраздел 2.6. Легкая атлетика.	УК-7	З У Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
Подраздел 2.7. Элементы спортивных игр.	УК-7	З У Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
<i>Адаптивная физическая культура</i>			
Подраздел 2.8. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды).	УК-7	З У Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>

Подраздел 2.9. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	УК-7	З У Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
Подраздел 2.10. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.	УК-7	З У Н	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>

## 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 решения задач

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Студент уверенно знает методику и алгоритм решения задачи, не допускает ошибок при ее выполнении.
Зачтено, продвинутый	Студент в целом знает методику и алгоритм решения задачи, не допускает грубых ошибок при ее выполнении.
Зачтено, пороговый	Студент в целом знает методику и алгоритм решения задачи, допускает ошибок при ее выполнении, но способен исправить их при помощи преподавателя.
Не зачтено, компетенция не освоена	Студент не знает методику и алгоритм решения задачи, допускает грубые ошибки при ее выполнении, не способен исправить их при помощи преподавателя.

## 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	
			З	ИД
1.	Дайте определение и охарактеризуйте понятие «физическое развитие».	УК-7	З У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
2.	Дайте определение и охарактеризуйте понятие «физическое воспитание».	УК-7	З У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
3.	Что отражает понятие «физическое совершенство»?	УК-7	З У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
4.	Какова направленность общей физической подготовки?	УК-7	З У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
5.	Какова направленность специальной физической подготовки?	УК-7	З У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
6.	Дайте характеристику процессу обучения двигательным действиям.	УК-7	З У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
7.	В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?	УК-7	З У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
8.	Какие этапы обучения двигательным действиям Вы знаете?	УК-7	З У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
9.	Какие задачи решаются на этапе начального разучивания?	УК-7	З У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
10.	Охарактеризуйте этап детализированного (углубленного) разучивания.	УК-7	З У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
11.	Какие задачи решаются в процессе закрепления и	УК-7	З	ИД-2 <sub>УК-7</sub>

	дальнейшего совершенствования двигательного действия?		У	ИД-4 <sub>УК-7</sub>
12.	Дайте определение понятию «физические способности».	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
13.	Какие физические способности человека Вы знаете?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
14.	Дайте определение понятию «силовые способности».	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
15.	Какие формы проявления силовых способностей Вы знаете?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
16.	Дайте определение понятию «скоростные способности».	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
17.	Какие формы проявления скоростных способностей Вы знаете?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
18.	Дайте определение и охарактеризуйте понятие «координационные способности».	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
19.	Дайте определение понятию «выносливость».	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
20.	Какие формы проявления выносливости Вы знаете?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
21.	Дайте определение и охарактеризуйте понятие «гибкость».	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
22.	В чем состоит различие физических упражнений и трудовых действий?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>

### 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.	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, это:	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
2.	Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
3.	Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
4.	Как соотносится частота пульса в покое у тренированного и нетренированного человека?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
5.	Весо-ростовой показатель (индекс Кетля), это:	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
6.	Жизненная емкость легких, это:	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
7.	Какова частота пульса в покое у взрослого нетренированного человека?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
8.	Для контроля за какой системой организма используется ортостатическая проба?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
9.	Какие используются пробы и показатели для оценки	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>

	состояния дыхательной системы?			
10.	Работоспособность оценивают по результатам теста Купера, который представляет собой?	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
11.	При контроле за какой системой организма используется проба Рюффье?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
12.	Какова периодичность врачебного контроля занимающихся физической культурой?	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
13.	Педагогический контроль за занимающимися физическими упражнениями и спортом, это:	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
14.	Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом, это?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
15.	Как измеряется абсолютная сила мышц человека?	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
16.	Что означает термин «относительная сила» мышц?	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
17.	В норме отношение веса в граммах к росту в сантиметрах (индекс Кетле) у мужчин находится в пределах:	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
18.	В норме отношение веса в граммах к росту в сантиметрах (индекс Кетле) у женщин находится в пределах:	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
19.	Массовый спорт, это:	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
20.	Спорт высших достижений, это:	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
21.	Профессиональный спорт – это:	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
22.	Что такое - Единая спортивная классификация (ЕСК)?	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
23.	Национальные виды спорта, это:	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
24.	Оздоровительные системы физических упражнений:	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
25.	Организационные особенности студенческого спорта – это:	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
26.	Какие упражнения относятся к атлетической гимнастике?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
27.	Назовите летние виды спорта:	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
28.	Назовите, какие спортивные разряды и звания необходимо подтверждать ежегодно:	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
29.	Назовите наивысшее спортивное звание в российском спорте:	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
30.	Какие характеристики необходимо учитывать студентам при выборе какого-либо вида спорта?	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
31.	Какие соревнования относятся к внутренним, по принятой в вузе классификации?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
32.	Укажите правильное определение «Спортсмен»:	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
33.	Как происходит распределение студентов по отделениям: основному, спортивному, специальному в вузе?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
34.	Какой из спортивных разрядов выше?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>



35.	Составляющие здорового образа жизни, это:	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
-----	---	------	--------	--

### 5.3.2.2. Вопросы для устного опроса

№	Содержание	Компетенция	ИДК	
1.	Какие виды гимнастики Вы знаете?	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
2.	Какие группы гимнастических упражнений Вы знаете?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
3.	Что представляет собой сомкнутый строй?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
4.	Какая команда подается для построения в шеренгу?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
5.	При помощи каких команд осуществляется перестроение из одной шеренги в две?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
6.	Что такое строевой шаг?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
7.	Как осуществляется прекращение движения в строю?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
8.	При помощи каких команд осуществляются повороты в движении?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
9.	На какие группы принято классифицировать упражнения в гимнастике?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
10.	Какие средства обучения прыжку в длину Вы знаете?	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
11.	Какими качествами должен обладать бегун на длинные дистанции.	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
12.	Что является характерной стороной техники бега на длинные дистанции?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
13.	Какие короткие дистанции в легкой атлетике Вы знаете?	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
14.	Какие длинные дистанции в легкой атлетике Вы знаете?	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
15.	Какие фазы выделяют в беге на короткие дистанции?	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
16.	На какие группы делятся силовые упражнения?	УК-7	3	ИД-2 <sub>УК-7</sub>
17.	Какие упражнения с использованием веса собственного тела Вы знаете?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
18.	Назовите упражнения с использованием внешнего отягощения.	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
19.	Какие технические приемы игры в баскетбол Вы знаете?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>
20.	Какие виды плавания Вы знаете?	УК-7	3 У	ИД-2 <sub>УК-7</sub> ИД-4 <sub>УК-7</sub>

### 5.3.2.3. Задачи для проверки умений и навыков

№	Содержание	Компетенция	ИДК	
	<i>Основная медицинская группа</i>			
1.	Для определения физического качества «быстрота» выполняется контрольный тест бег 100 м. Какие	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>

	средства и методы тренировки можно использовать чтобы улучшить результат в этом упражнении?			
2.	Для определения показателей силовой выносливости выполняются упражнения подтягивание на перекладине – у мужчин изгибание и разгибание туловища лежа – у женщин. Какие дополнительные средства можно использовать для улучшения функциональных возможностей в данных упражнениях?	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
3.	Для тестирования общей выносливости предлагается контрольный норматив бег 3000 м мужчины и бег 2000 м женщины. Как можно использовать данное физическое качество в подготовке к будущей профессиональной деятельности?	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
4.	Степень скоростно-силовой подготовленности можно определить посредством выполнения теста «Прыжок в длину с места». Приведите примеры и продемонстрируйте подводящие упражнения, которые улучшат технику выполнения данного упражнения.	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
5.	Для определения уровня развития быстроты, силы, прыгучести, ловкости в учебном процессе используется один из видов легкой атлетики прыжок в длину с разбега. Назовите основные фазы, из которых состоит техника данного упражнения.	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
6.	Одним из контрольных заданий позволяющих определить уровень физической подготовленности занимающихся при освоении вида спорта «баскетбол» являются штрафные броски в кольцо. Приведите примеры и продемонстрируйте подводящие упражнения, которые помогут улучшить точность бросков.	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
7.	При выполнении контрольного норматива плавание 50 м результат во многом зависит от особенностей техники различных стилей. Какие упражнения и их комплексы можно проводить для улучшения показателей общей выносливости.	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
8.	При беге на 3000 м кислородный запрос у занимающегося, преодолевшего данную дистанцию за 13 мин равен 6 л/мин, а потолок потребления – 5 л/мин. Определите, чему равен кислородный долг у занимающегося.	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
	<i>Специальная медицинская группа</i>			
1.	Для определения скоростно-силовой подготовленности проводится контрольное испытание бег 100 м. Результат в этом тесте зависит от правильной техники бега. Приведите примеры и продемонстрируйте дополнительные и вспомогательные средства, используя которые можно улучшить технику бега на короткие дистанции?	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
2.	При выполнении тестирования общей выносливости «бег 12 минут», какая тактика будет иметь больший оздоровительный эффект от данного упражнения?	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>

3.	Приведите примеры упражнений для улучшений показаний силовой выносливости в упражнении подтягивание на перекладине у мужчин?	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
4.	Для тестирования силовой выносливости у женщин используется упражнение: подтягивание на низкой перекладине в положении виса ноги на полу. Какой наклон туловища по отношению к плоскости пола является оптимальным для того, чтобы показать максимальный результат? Приведите примеры упражнений для увеличения силовых показателей мышц рук.	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
5.	Специальную выносливость мышц рук и плечевого пояса определяют силовым тестом «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа». Приведите пример комплекса вспомогательных упражнений для улучшения результата в этом упражнении.	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
6.	У женщин для тестирования силовой выносливости используется упражнение сгибание и разгибание рук в упоре на полу стоя на коленях. Какие мышечные группы наибольшим образом работают в этом упражнении? Какими методами можно улучшить технику данного упражнения.	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
<i>Адаптивная физическая культура</i>				
1.	Весо-ростовой индекс. Весо-ростовой показатель «индекс Кетле» позволяет определить оптимальное соотношение веса тела в граммах к длине тела в сантиметрах. Укажите формулу расчета и оптимальную оценку для женщин и мужчин?	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
2.	Силовой индекс определяется с помощью методов динамометрии. При проведении данного теста одна группа испытуемых «юноши» показали результат 0.45-0.50. другая 0.70-0.75. соответственно у девушек одна группа 0.10-0.40, другая 0.50-0.60. Какие результаты являются оптимальными у девушек и юношей.	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
3.	Для определения функционального состояния дыхательной системы проводится тест проба Штанге. Какое время задержки дыхания характеризует положительно состояние дыхательной системы.	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
4.	Для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводится ортостатическая проба. При проведении тестирования одна группа показала результаты 10-12. другая 6-8. Какие результаты характеризует лучшее состояние ССС.	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>
5.	Гарвардский степ-тест определяет функциональное состояние работоспособности путем оценки деятельности сердечно-сосудистой системы при различных видах физической нагрузки. Проведите данный тест и укажите результаты, которые подтверждают оптимальное состояние ССС.	УК-7	У Н	ИД-4 <sub>УК-7</sub> ИД-8 <sub>УК-7</sub>

### 5.3.2.4. Перечень тем рефератов

№ п/п	Тема реферата, контрольных, расчётно-графических работ
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2.	Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
3.	Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4.	Характеристика основных компонентов Здорового образа жизни.
5.	Современные, оздоровительные системы физических упражнений.
6.	Вредные привычки и их негативные последствия на организм человека.
7.	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
8.	Использование средств общефизической подготовки в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.
9.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.
10.	Силовые способности и методика их развития.
11.	Скоростные способности и основы методики их развития.
12.	Выносливость и методика ее развития.
13.	Гибкость и методика ее развития.
14.	Координационные способности и методика развития.
15.	Структура и направленность учебно-тренировочных занятий.
16.	Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.
17.	Особенности проведения лечебной физической культуры с учетом характера заболевания.
18.	Врачебный контроль, его содержание и задачи. Педагогический контроль, его содержание и задачи.
19.	Особенности общей физической подготовки для сдачи норм комплекса ГТО.

### 5.3.2.5. 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)
<b>Обучающийся должен знать:</b>					
ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности	–	–	1-22	–
<b>Обучающийся должен уметь:</b>					
ИД-4 <sub>УК-7</sub>	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	–	–	1-22	–
<b>Обучающийся должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:</b>					
ИД-8 <sub>УК-7</sub>	По выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий	–	–	–	–

#### 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	
<b>Обучающийся должен знать:</b>					
ИД-2 <sub>УК-7</sub>	Способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности	1-35	1-20	–	
<b>Обучающийся должен уметь:</b>					
ИД-4 <sub>УК-7</sub>	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2;4;7;11;14;17-21;23-27;31-35	2-9;11-12;17-20	1-8	
<b>Обучающийся должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:</b>					
ИД-8 <sub>УК-7</sub>	По выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий	–	–	1-8	

## 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.	Каткова А. М. Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: Учебное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 64 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум]	Учебное	Дополнительная
3.	Основы плавания: учебное пособие / [А.Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 86 с. [ЦИТ 19007] [ПТ]	Учебное	Дополнительная
4.	Филиппова С.О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей [электронный ресурс]: Пособие / С.О. Филиппова, А.Е. Митин - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 – 258 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум]	Учебное	Дополнительная
5.	Севастьянов В.В. Общая физическая подготовка: учебное пособие / В.В. Севастьянов, Е.А. Стеблецов, Т.В. Поваляева. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2020. – 124 с.	Учебное	Дополнительная
6.	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-	Периодическое	
7.	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-	Периодическое	
8.	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-	Периодическое	
9.	Общая физическая подготовка: методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / В.В. Севастьянов, Е.В. Алтухова – составители. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, – 2020. – 59с.	Методическое	
10.	Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А.Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский	Методическое	

государственный аграрный университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ]
---

## 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/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 (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционно-	394087, Воронежская область,

<p>го типа: 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</p>	<p>Воронеж, ул. Ул. Мичурина, 1 а.312</p>
<p>Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: 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>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1</p>
<p>Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: 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>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2</p>
<p>Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3</p>
<p>Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: 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 Стадион «Центральный»: беговые дорожки Бассейн: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, специализированное оборудование для ремонта компьютеров</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина д.16а</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.117, 118</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учеб-</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, кладовая</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учеб-</p>	<p>394087, Воронежская область,</p>



<p>ной 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</p>	<p>г. Воронеж, ул. Мичурина, 1а.122а (с 16 до 20 ч.)</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>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1</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>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2, спортивный зал №3</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>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.232а</p>

## 7.2. Программное обеспечение




### 7.2.1. Программное обеспечение общего назначения

№	Название	Размещение
1.	Операционные системы MS Windows / Linux	ПК в локальной сети ВГАУ
2.	Пакеты офисных приложений Office MS Windows / OpenOffice	ПК в локальной сети ВГАУ
3.	Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader	ПК в локальной сети ВГАУ
4.	Браузеры Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer	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»**



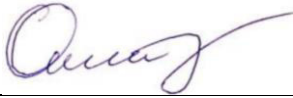
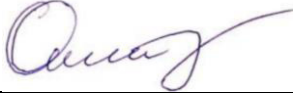
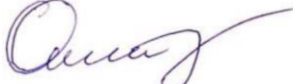
**8. Междисциплинарные связи**

Дисциплина, с которой необходимо согласование	Кафедра, на которой преподается дисциплина	Подпись заведующего кафедрой
«Безопасности жизнедеятельности»	Технологического оборудования, процессов перерабатывающих производств, механизации сельского хозяйства	
«Физическая культура и спорт»	Кафедра физического воспитания	
«Спортивное ориентирование»	Кафедра физического воспитания	

**Приложение 1**

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

**Приложение 1**  
**Лист периодических проверок рабочей программы**  
**и информация о внесенных изменениях**

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность, подпись	Дата	Потребность в корректировке с указанием соответствующих разделов рабочей программы	Информация о внесенных изменениях
Зав. кафедрой Воропаев Ю.И. 	Протокол №8 от 28.05.2019	Не требуется	РП актуализирована на 2019-2020 уч. год
Зав. кафедрой Алтухова Е.В. 	Протокол №10 от 17.06.2020	Не требуется	РП актуализирована на 2020-2021 уч. год
Зав. кафедрой Алтухова Е.В. 	Протокол №10 от 17.06.2021	Не требуется	РП актуализирована на 2021-2022 уч. год
Зав. кафедрой Алтухова Е.В. 	Протокол №10 от 31.05.2022	Имеется п. 7.1, 7.2.1	РП актуализирована на 2022-2023 уч. год
Зав. кафедрой Алтухова Е.В. 	Протокол №10 от 20.06.2023 г.	Имеется п. 7.1, 7.2.1	РП актуализирована на 2023-2024 уч. год