

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана ФВМиТЖ

"27" июня 2023 г.

Семенов С.Н.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Б1.О.ДЭ.01.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Направление подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза.

Направленность Ветеринарно-санитарная экспертиза и ветеринарная

санитария Квалификация выпускника бакалавр

Факультет ветеринарной медицины и технологии живот-

новодства Кафедра физического воспитания

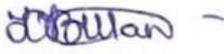
Разработчик рабочей программы: старший преподаватель Каменовский В.А.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза. № 939 от 19.09.2017

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

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

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета ветеринарной медицины и технологии животноводства (протокол № 9 от 22.06. 2023 г.).

Председатель методической комиссии  \_\_\_\_\_ (Шапошникова Ю.В.)

**Рецензент рабочей программы** к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО Воронежского государственного педагогического университета Богачева Е.В.

## **1. Общая характеристика дисциплины**

### **1.1. Цель дисциплины**

Цель изучения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» 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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка» 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.01.01 «Профессионально-прикладная физическая подготовка» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), часть, формируемая участниками образовательных отношений.

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

Учебная дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» связана со следующими дисциплинами учебного плана:

- Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности.
- Б1.О.09 Физическая культура и спорт.
- Б1.О.ДЭ.01.02 Спортивные игры.
- Б1.О.ДЭ.01.03 Единоборства
- 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	31	Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.
		У1	Выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития.
		Н1	Использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

## 3. Объем дисциплины и виды работ

### 3.1. Очная форма обучения

Показатели	Семестр			Всего
	2	3	4	
Общая трудоёмкость, з.е./ч	/ 110	/ 110	/ 108	0 / 328
Общая контактная работа, ч	68,15	52,15	72,15	192,45
Общая самостоятельная работа, ч	41,85	57,85	35,85	135,55
Контактная работа при проведении учебных занятий, в т.ч. (ч)	72,00	52,00	72,00	196,00
практические-всего	68	52	72	192,00
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий, ч	33,00	49,00	27,00	109,00
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**

##### **Модуль 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

##### **Раздел 1. Общеподготовительный.**

*Основная медицинская группа.*

*Подраздел 1.1. Общая физическая подготовка.*

Женщины. Основы техники безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Основные правила организации занятий. Методы организации и проведения занятий: фронтальный метод, поточный метод. Основы методики обучения технике физических упражнений и упражнений из различных видов спорта. 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. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами. 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. Формы контроля на занятиях общей физической подготовкой.

Мужчины. Основы техники безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Основные правила организации занятий. Методы организации и проведения занятий: фронтальный метод, поточный метод. Основы методики обучения технике физических упражнений и упражнений из различных видов спорта. 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. 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 гирями, 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. Формы контроля на занятиях общей физической подготовкой.

##### **Раздел 2. Специальноподготовительный.**

*Подраздел 2.1. Профессионально-прикладные физические упражнения.*

Мужчины. Упражнения для развития статической выносливости. Упражнения для развития объема, переключения, распределения и устойчивости внимания (бег с изменением направления движения; вольно гимнастических упражнений на координацию движений рук и ног; жонглирование мячами; ведение двух мячей одновременно (правой и левой рукой); оббегание препятствий с одновременным переносом 2-3 набивных мячей; передвижение по прямой, по кругу, квадрату с чередованием заранее обусловленных действий; челночный бег с переноской 2-3 предметов; преодоление полосы препятствий; ведение мяча по линии, и пр.) упражнения на развитие оперативного мышления (Эстафеты с решением внезапно возникающих задач; преодоление незнакомых полос препятствий на время и пр.) Упражнения для глаз и развития зрения. Упражнения на развитие силы мышц ног и спины. Упражнения на дозирование усилий (броски набивных мячей, различного веса на заданное расстояние; Прыжки вверх, в длину, с места на заданное расстояние и пр.) Комплексы упражнений ППФП для различных специальностей (агрономы, экономисты, ветеринары, землестроители, механизаторы). Комплексы упражнений производственной гимнастики. Прикладная гимнастика: упражнения в лазании по канату; упражнения в метании и ловли набивных мячей; упражнения в поднимании и переносе партнера; упражнения в переползании.

Женщины. Упражнения для развития статической выносливости. Упражнения для развития объема, переключения, распределения и устойчивости внимания (бег с изменением направления движения; вольно гимнастических упражнений на координацию движений рук и ног; жонглирование мячами; ведение двух мячей одновременно (правой и левой рукой); оббегание препятствий с одновременным переносом 2-3 набивных мячей; передвижение по прямой, по кругу, квадрату с чередованием заранее обусловленных действий; челночный бег с переноской 2-3 предметов; преодоление полосы препятствий; ведение мяча по линии, и пр.) упражнения на развитие оперативного мышления (Эстафеты с решением внезапно возникающих задач; преодоление незнакомых полос препятствий на время и пр.) Упражнения для глаз и развития зрения. Упражнения на развитие силы мышц ног и спины. Упражнения на дозирование усилий (броски набивных мячей, различного веса на заданное расстояние; Прыжки вверх, в длину, с места на заданное расстояние и пр.) Комплексы упражнений ППФП для различных специальностей (агрономы, экономисты, ветеринары, землестроители, механизаторы). Комплексы упражнений производственной гимнастики.

#### *Подраздел 2.2. Прикладное 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: техника плавания брасом на спине; техника плавания 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: техника плавания брасом на спине; техника плавания на боку; спасение на воде.

#### *Подраздел 2.3. Ориентирование на местности.*

Условные знаки спортивных карт. Ориентирование карты по компасу, линейным ориентирам, направлению. Движение по азимуту. Определение расстояний на карте. Прохождение учебных дистанций.

### **Раздел 3. Оздоровительно-рекреационный.**

#### *Специальная медицинская группа.*

*Подраздел 3.1. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.*

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

*Подраздел 3.2. 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 3.3. Оздоровительное плавание.*

Основы техники безопасности на занятиях плаванием. Техника дыхания в воду. Техника плавания кролем на груди. Техника плавания кролем на спине. Техника плавания брасом. Прикладное плавание: техника плавания брасом на спине; техника плавания на боку; спасение на воде.

*Адаптивная физическая культура.*

*Подраздел 3.4. 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 3.5. 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 3.6. 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	
<i>Основная медицинская группа.</i>	-	-	<b>192</b>	<b>109</b>
<b>Раздел 1. Общеподготовительный.</b>	-	-	<b>72</b>	<b>19</b>
Подраздел 1.1. Общая физическая подготовка.	-	-	72	19
<b>Раздел 2. Специальноподготовительный.</b>	-	-	<b>120</b>	<b>90</b>
Подраздел 2.1. Профессионально-прикладные физические упражнения.	-	-	40	35
Подраздел 2.2. Прикладное плавание.	-	-	40	35
Подраздел 2.3. Ориентирование на местности.	-	-	40	20
<b>Раздел 3. Оздоровительно-рекреационный.</b>	-	-	<b>192</b>	<b>109</b>
<i>Специальная медицинская группа.</i>	-	-	<b>192</b>	<b>109</b>
Подраздел 3.1. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.	-	-	64	39
Подраздел 3.2. Легкая атлетика.	-	-	64	35
Подраздел 3.3. Оздоровительное плавание.	-	-	64	35
<i>Адаптивная физическая культура.</i>			<b>192</b>	<b>109</b>
Подраздел 3.4. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды).	-	-	64	39
Подраздел 3.5. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	-	-	64	35
Подраздел 3.6. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.	-	-	64	35

##### 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 обеспе-	Объем, ч
-------	-----------------------------	-----------------------------	----------

		чение	форма обучения	
			Очная	Заочная
	<i>Основная медицинская группа.</i>	<p>Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с учебным пособием и методическими указаниями:</p> <p>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, А. М. Покусаев, И. П. Григорьева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2022 .— 149, [1] с. : ил. — Библиогр.: с. 147-149 .— &lt;URL:<a href="http://catalog.vsau.ru/e/lib/books/b165944.pdf">http://catalog.vsau.ru/e/lib/books/b165944.pdf</a>&gt;</p> <p>2. Профессионально-прикладная физическая подготовка [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. : В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 835 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2022 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— &lt;URL:<a href="http://catalog.vsau.ru/e">http://catalog.vsau.ru/e</a></p>	135,55	-
	Раздел 1. Общеподготовительный.		35,55	-
1.	Подраздел 1.1. Общая физическая подготовка.		35,55	-
2.	Раздел 2. Специальноподготовительный.		100	-
3.	Подраздел 2.1. Профессионально-прикладные физические упражнения.		40	-
4.	Подраздел 2.2. Прикладное плавание.		40	-
5.	Подраздел 2.3. Ориентирование на местности.		20	-
	Раздел 3. Оздоровительно-рекреационный.		135,55	-
	<i>Специальная медицинская группа.</i>		135,55	-
6.	Подраздел 3.1. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.		44	-
7.	Подраздел 3.2. Легкая атлетика.		44,55	-
8.	Подраздел 3.3. Оздоровительное плавание.		47	-
	<i>Адаптивная физическая культура.</i>		135,55	-
9.	Подраздел 3.4. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды).		44	-
10.	Подраздел 3.5. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).		44,55	-

11.	Подраздел 3.6. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.	<a href="#">lib/metod/m166575.pdf</a> >.	47	-
Всего:			135,55	-

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

### 5.1. Этапы формирования компетенций

Подраздел дисциплины	Компетенция	Индикатор достижения компетенции
<i>Основная медицинская группа.</i>	УК-7	З1 У1 Н1
Раздел 1. Общеподготовительный.	УК-7	З1 У1
Подраздел 1.1. Общая физическая подготовка.	УК-7	З1 У1
Раздел 2. Специальноподготовительный.	УК-7	З1 Н1
Подраздел 2.1. Профессионально-прикладные физические упражнения.	УК-7	З1 Н1
Подраздел 2.2. Прикладное плавание.	УК-7	З1 Н1
Подраздел 2.3. Ориентирование на местности.	УК-7	З1 Н1
Раздел 3. Оздоровительно-рекреационный.	УК-7	З1 Н1
<i>Специальная медицинская группа.</i>	УК-7	З1 У1 Н1
Подраздел 3.1. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.	УК-7	З1 У1 Н1
Подраздел 3.2. Легкая атлетика.	УК-7	У1

		Н1
Подраздел 3.3. Оздоровительное плавание.	УК-7	У1 Н1
<i>Адаптивная физическая культура.</i>	УК-7	З1 У1 Н1
Подраздел 3.4. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды).	УК-7	З1 У1 Н1
Подраздел 3.5. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	УК-7	З1 Н1
Подраздел 3.6. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.	УК-7	З1 Н1

## 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
<i>Основная медицинская группа.</i>		<b>УК-7</b>	<b>31</b>
1.	Дайте определение и охарактеризуйте понятие «физическое развитие».	УК-7	31
2.	Дайте определение и охарактеризуйте понятие «физическое воспитание».	УК-7	31
3.	Что отражает понятие «физическое совершенство»?	УК-7	31
4.	Дайте определение и характеристику профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).	УК-7	31
5.	Каковы цель и задачи ППФП в физическом воспитании студентов вузов?	УК-7	31
6.	Дайте характеристику процессу обучения двигательным действиям.	УК-7	31
7.	В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка? Обоснуйте ответ.	УК-7	31
8.	Перечислите и охарактеризуйте этапы обучения двигательным действиям.	УК-7	31
9.	Какие задачи решаются на этапе начального разучивания двигательного действия?	УК-7	31
10.	Охарактеризуйте этап детализированного (углубленного) разучивания двигательного действия.	УК-7	31
11.	Какие задачи решаются в процессе закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия?	УК-7	31
12.	Дайте определение понятию «физические способности», перечислите их и дайте характеристику.	УК-7	31
13.	Перечислите и охарактеризуйте средства ППФП.	УК-7	31

14.	Обоснуйте выбор средств ППФП в процессе физического воспитания студентов.	УК-7	31
15.	Перечислите основные факторы, определяющие содержание ППФП?	УК-7	31
16.	Охарактеризуйте влияние современной технизации труда на жизнедеятельность человека.	УК-7	31
17.	Объясните, что определяет личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.	УК-7	31
18.	Каковы основные правила организации занятий ППФП?	УК-7	31
19.	Перечислите и охарактеризуйте методы организации и проведения занятий.	УК-7	31
20.	Каковы требования техники безопасности на занятиях общей физической подготовкой?	УК-7	31
<i>Специальная медицинская группа.</i>		УК-7	31
1.	Расскажите об основах техники безопасности на занятиях общей физической подготовкой.	УК-7	31
2.	Приведите комплексы общеразвивающих упражнений с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.	УК-7	31
3.	Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами.	УК-7	31
4.	Дайте определение понятию «корректирующая гимнастика» и охарактеризуйте ее.	УК-7	31
5.	Приведите примеры и обоснуйте использование эстафет и подвижных игр с умеренной интенсивностью на занятиях ППФП.	УК-7	31
6.	Обоснуйте использование упражнений на гимнастической скамейке и упражнений на гимнастической стенке в процессе занятий ППФП.	УК-7	31
7.	Приведите примеры специальных упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.	УК-7	31
8.	Дайте характеристику упражнению «ходьба» и перечислите ее разновидности.	УК-7	31
9.	Скандинавская ходьба, как вид физической активности.	УК-7	31
10.	Оздоровительный бег и его влияние на организм человека.	УК-7	31
11.	Приведите примеры специальных упражнений для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.	УК-7	31
12.	Приведите примеры специальных беговых упражнений с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.	УК-7	31
13.	Приведите примеры специальных упражнений для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.	УК-7	31
14.	Обоснуйте использование прикладного плавания для подготовки к будущей профессиональной деятельности.	УК-7	31
15.	Значение прикладного плавания для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.	УК-7	31
16.	Приведите примеры специальных упражнений для профилактики нарушений зрения.	УК-7	31
17.	Техника дыхания в воду и ее оздоровительный эффект.	УК-7	31
18.	Как осуществляется техника плавания брасом на спине, техника плавания на боку?	УК-7	31
19.	Показания и противопоказания к выполнению легкоатлети-	УК-7	31

	ческих упражнений.		
20.	Каковы особенности составления комплексов профилактической гимнастики.	УК-7	31
<i>Адаптивная физическая культура.</i>		УК-7	31
1.	Основы техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой.	УК-7	31
2.	Перечислите и охарактеризуйте адаптивные виды и формы легкой атлетики.	УК-7	31
3.	Обоснуйте показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.	УК-7	31
4.	Обоснуйте сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	УК-7	31
5.	Методические особенности обучения спортивной ходьбе.	УК-7	31
6.	Приведите примеры использования элементов спортивных игр при занятиях адаптивной физической культурой.	УК-7	31
7.	Приведите примеры подвижных игр и доступных эстафет с предметами и без них в процессе занятий адаптивной физической культурой.	УК-7	31
8.	Каковы особенности профилактической гимнастики, оздоровительной гимнастики с учетом диагноза?	УК-7	31
9.	Техника выполнения специальных упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	УК-7	31
10.	Приведите комплексы адаптивной физической культуры для профилактики нарушений слуха.	УК-7	31
11.	Приведите комплексы дыхательных упражнений, направленных на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	УК-7	31
12.	Закаливание и его значение для организма человека.	УК-7	31
13.	Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.	УК-7	31
14.	Оздоровительная гимнастика, направленная на восстановление и развитие компенсаторных функций организма при наличии врожденных патологий.	УК-7	31
15.	Методы снятия психо-эмоционального напряжения.	УК-7	31
16.	Приведите комплексы адаптивной физической культуры для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и ЦНС.	УК-7	31
17.	Оздоровительная гимнастика, направленная на восстановление и развитие компенсаторных функций организма после болезни, травмы.	УК-7	31
18.	Приведите методы и средства предупреждения прогрессирования заболевания (на примере).	УК-7	31
19.	Приведите комплексы адаптивной физической культуры для профилактики нарушений зрения.	УК-7	31
20.	Основы проведения комплексов профилактической гимнастики.	УК-7	31

**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.	<p>Физическая культура это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни.</li> <li>2. Часть общей культуры, представляющая собой творческую деятельность по усвоению прошлых и освоению новых материальных и духовных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.</li> <li>3. Специфическая форма деятельности человека, направленная на совершенствование двигательных качеств и подготовку его к соревновательной деятельности.</li> </ol>	УК-7	31
2.	<p>Спорт — это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специфическая форма деятельности человека, направленная на специальную подготовку и участие в соревнованиях по какому-либо виду спорта.</li> <li>2. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.</li> <li>3. Формирование специально-прикладных знаний и умений, способствующих достижению готовности человека к эффективной трудовой деятельности.</li> </ol>	УК-7	31
3.	<p>Духовные и материальные ценности физической культуры — это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Широкий спектр возможностей спорта для удовлетворения индивидуальных и групповых запросов молодежи: рекреация, оздоровление, активный отдых.</li> <li>2. Спортивные сооружения, инвентарь, спортивная экипировка, медицинской обеспечение, а также информация в области ФК; методики, тренировки, комплексы физических упражнений; этические нормы регулирования поведения человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</li> <li>3. Стремление молодежи к самосовершенствованию и саморазвитию, приобретение необходимых знаний, умений, самоуправления и самопрограммирования своей деятельности.</li> </ol>	УК-7	31
4.	<p>Физическое воспитание – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Биологический процесс развития морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.</li> <li>2. Обучение молодежи знаниям в области гигиены, врачебного контроля, воспитание организаторских навыков в области физической культуры и спорта.</li> <li>3. Вид воспитательного процесса, заключающегося в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.</li> </ol>	УК-7	31
5.	<p>Основное средство физического воспитания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические упражнения.</li> <li>2. Занятия различными видами спорта, посещение спортив-</li> </ol>	УК-7	31

	ных мероприятий. 3. Воспитание психологической устойчивости.			
6.	Какие из ниже перечисленных факторов влияют на содержание производственной гимнастики на рабочем месте? 1. Возраст работников и их желание заниматься физкультурой. 2. Биоритмы работника, калорийность обеда. 3. Характер и условия трудовой деятельности.	УК-7	31	
7.	Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания? 1. Физические упражнения направлены на формирование физических способностей человека. 2. Физические упражнения своим воздействием на организм позволяют улучшить гигиенические факторы. 3. Физические упражнения позволяют в основном использовать режим двигательной активности.	УК-7	31	
8.	<b>Установите правильное соответствие</b> между средствами физического воспитания (левый столбец) и видами средств физического воспитания (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.	УК-7	31	
	Средства физического воспитания			Виды средств физического воспитания
	А. Основные			1. оздоровительные силы и природы гигиенические факторы
	Б. Вспомогательные			2. физические упражнения
	В. Технические	3. тренажеры и тренировочные устройства		
9.	Гигиенические факторы, содействующие укреплению здоровья – это: 1. Солнечные и воздушные ванны, утренняя гигиеническая зарядка. 2. Соблюдение режима питания и сна, регулярные тренировки каким-либо видом спорта 3. Личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.).	УК-7	31	
10.	Физическое развитие — это: 1. Разнообразие мотивов занятиями спортом, социально и лично значимых потребностей, форм и методов, средств обучения и воспитания. 2. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, быстрота, сила, выносливость, ловкость). 3. Часть общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и создание новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.	УК-7	31	
11.	<b>Установите правильное соответствие</b> между характеристиками физических качеств (левый столбец) и видами спорта и упражнениями в которых они развиваются (правый	УК-7	31	

	столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.										
	<table border="1"> <tr> <th>Характеристики физических качеств</th> <th>Виды спорта и упражнения, в которых они развиваются</th> </tr> <tr> <td>А. Общая выносливость</td> <td>1. гиревой спорт</td> </tr> <tr> <td>Б. Сила</td> <td>2. подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа</td> </tr> <tr> <td>В. Силовая выносливость</td> <td>3. лыжные гонки, плавание на длинные дистанции</td> </tr> </table>	Характеристики физических качеств	Виды спорта и упражнения, в которых они развиваются	А. Общая выносливость	1. гиревой спорт	Б. Сила	2. подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	В. Силовая выносливость	3. лыжные гонки, плавание на длинные дистанции		
Характеристики физических качеств	Виды спорта и упражнения, в которых они развиваются										
А. Общая выносливость	1. гиревой спорт										
Б. Сила	2. подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа										
В. Силовая выносливость	3. лыжные гонки, плавание на длинные дистанции										
12.	<p><b>Установите правильное соответствие</b> между физическими качествами (левый столбец) и их определениями (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Физическое качество</th> <th>Определение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А. абсолютная сила</td> <td>1. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела</td> </tr> <tr> <td>Б. сила</td> <td>2. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса</td> </tr> <tr> <td>В. относительная сила</td> <td>3. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)</td> </tr> </tbody> </table>	Физическое качество	Определение	А. абсолютная сила	1. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела	Б. сила	2. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса	В. относительная сила	3. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)	УК-7	31
Физическое качество	Определение										
А. абсолютная сила	1. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела										
Б. сила	2. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса										
В. относительная сила	3. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)										
13.	<p>Двигательная активность — это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.</li> <li>2. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.</li> <li>3. Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.</li> </ol>	УК-7	31								
14.	<p>Профессиональная направленность физического развития — это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приобщение человека к физической культуре для овладения им системой ценностей, знаний, творческого развития, физических способностей.</li> <li>2. Формирование специальных прикладных знаний, качеств, умений и навыков, способствующих готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.</li> <li>3. Процесс физического образования и воспитания, выражающей высокую степень развития индивидуальных физических способностей.</li> </ol>	УК-7	31								
15.	<p>Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Форма жизнедеятельности, процесс самоорганизации и самодисциплины, направленный на укрепление адаптивных возможностей организма.</li> </ol>	УК-7	31								

	<p>2. Формирование у человека ответственности за здоровье – как части общекультурного развития, самореализации.</p> <p>3. Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.</p>		
16.	<p>Составляющие здорового образа жизни, это:</p> <p>1. Требования санитарии и гигиены, вредные привычки, генетические факторы.</p> <p>2. Двигательная активность; режим труда и отдыха, питание, экология.</p> <p>3. Отказ от вредных привычек и двигательной активности.</p>	УК-7	31
17.	<p>Взаимосвязь состояния здоровья человека и окружающей среды выражается в следующем:</p> <p>1. Окружающая среда зимой практически не влияет на здоровье человека.</p> <p>2. Физически подготовленные и здоровые люди не так чутко реагируют на изменения климата, погоды, экологии.</p> <p>3. Зимой основной обмен понижен, весной и летом повышен, что не сказывается на настроении человека.</p>	УК-7	31
18.	<p>Вредные привычки человека:</p> <p>1. Несоблюдение гигиены занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Курение, высокая двигательная активность.</p> <p>3. Алкоголизм, токсикомания, наркомания.</p>	УК-7	31
19.	<p>Задачи утренней гигиенической гимнастики:</p> <p>1. Совершенствование общих физических качеств.</p> <p>2. Ликвидация застойных явлений после сна, активизация физиологических систем организма.</p> <p>3. Утренняя тренировка профессиональных качеств специалиста.</p>	УК-7	31
20.	<p>Организационные требования к утренней гимнастике:</p> <p>1. Число упражнений комплекса не должно превышать 4-5.</p> <p>2. Необходимо предварительно разработать комплекс упражнений, дозировку и последовательность их выполнения.</p> <p>3. Отдается предпочтение упражнениям на натуживание и статическим позам.</p>	УК-7	31
21.	<p>Характерные особенности самостоятельных занятий для женщин:</p> <p>1. В самостоятельных занятиях женщинам необходимо укреплять мышцы живота, спины поясницы и тазового дна, выполнять упражнения на гибкость.</p> <p>2. Выполнять больше силовых упражнений с максимальными отягощениями, чтобы увеличить мышечную массу.</p> <p>3. Разрешаются прыжки, поднимание больших тяжестей и другие упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.</p>	УК-7	31
22.	<p>При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться следующими принципами:</p> <p>1. С первых занятий необходимо максимально поддерживать скорость бега, чтобы побыстрее набрать хорошую форму.</p> <p>2. Если занятия бегом нерегулярны, то это можно компенсировать</p>	УК-7	31

	<p>ровать высокой скоростью бега, т.е. интенсивностью.</p> <p>3. Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма, обеспечивать наибольший эффект, должна быть регулярной и систематичной.</p>										
23.	<p>Какие задачи решают самостоятельные занятия по общей физической подготовке?</p> <p>1. Направлены на улучшение физического развития, функциональных возможностей организма.</p> <p>2. Совершенствуются техника и тактика в избранном виде спорта.</p> <p>3. Повышение работоспособности студента, возможность не посещать занятия по физвоспитанию.</p>	УК-7	31								
24.	<p><b>Установите правильное соответствие</b> между методами самоконтроля физического развития (левый столбец) и функциональными пробами и тестами, которые к ним относятся (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.</p>	УК-7	31								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Методы самоконтроля физического развития</th> <th>Функциональные пробы и тесты</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А. Методы самоконтроля физической работоспособности</td> <td>1. Проба Рюффье. Ортостатическая проба, Проба Штанге</td> </tr> <tr> <td>Б. Методы самоконтроля функционального состояния кардио-респираторной системы</td> <td>2. Гарвардский степ-тест, функциональная проба Кверга</td> </tr> <tr> <td>В. Методы самоконтроля личного физического развития</td> <td>3. весо-ростовой показатель жизненная емкость легких</td> </tr> </tbody> </table>	Методы самоконтроля физического развития	Функциональные пробы и тесты	А. Методы самоконтроля физической работоспособности	1. Проба Рюффье. Ортостатическая проба, Проба Штанге	Б. Методы самоконтроля функционального состояния кардио-респираторной системы	2. Гарвардский степ-тест, функциональная проба Кверга	В. Методы самоконтроля личного физического развития	3. весо-ростовой показатель жизненная емкость легких		
Методы самоконтроля физического развития	Функциональные пробы и тесты										
А. Методы самоконтроля физической работоспособности	1. Проба Рюффье. Ортостатическая проба, Проба Штанге										
Б. Методы самоконтроля функционального состояния кардио-респираторной системы	2. Гарвардский степ-тест, функциональная проба Кверга										
В. Методы самоконтроля личного физического развития	3. весо-ростовой показатель жизненная емкость легких										
25.	<p><b>Установите правильное соответствие</b> между медицинскими группами (левый столбец) и показателями состояния здоровья студента (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.</p>	УК-7	31								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Медицинские группы</th> <th>Показатели состояния здоровья студента</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А. Основная</td> <td>1. студент имеет отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы</td> </tr> <tr> <td>Б. Подготовительная</td> <td>2. студент без отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и недостаточной функциональной подготовленности</td> </tr> </tbody> </table>	Медицинские группы	Показатели состояния здоровья студента	А. Основная	1. студент имеет отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы	Б. Подготовительная	2. студент без отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и недостаточной функциональной подготовленности				
Медицинские группы	Показатели состояния здоровья студента										
А. Основная	1. студент имеет отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы										
Б. Подготовительная	2. студент без отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и недостаточной функциональной подготовленности										

	В. Специальная	3. студент не имеет отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и функциональной подготовленности		
26.	<b>Установите правильное соответствие</b> между типом телосложения (левый столбец) и его характеристикой (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.		УК-7	31
	Тип телосложения	Характеристика типа телосложения		
	А. Гиперстеник	1. человек с широкими плечами укороченными руками, ногами, шейей. Обмен веществ замедлен.		
	Б. Астеник	2. наиболее пропорционально сложенный человек. Таких большинство.		
	В. Нормостеник	3. человек с длинными ногами и руками, узкими плечами, бедрами и грудной клеткой. Обмен веществ слегка превышен.		
27.	<b>Установите правильную последовательность выполнения теста для определения гибкости шейного отдела позвоночника:</b> 1. Наклонить голову влево (вправо). Верхний край левого /правого/ уха должен находиться на одной вертикальной линии с нижним краем другого уха. 2. Сделать отметку на стене на уровне носа, встать боком к стене, повернуть голову в сторону метки. Туловище должно быть неподвижно, нос должен «смотреть» точно на метку. 3. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.		УК-7	31
28.	<b>Установите правильную последовательность упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:</b> 1. Упражнения на все группы мышц 2. Ходьба 3. Упражнения на расслабление с глубоким дыханием 4. Упражнения на потягивания		УК-7	31
29.	<b>Установите правильную последовательность упражнений в подготовке легкоатлета:</b> 1. Общая физическая подготовка 2. Упражнения на ускорение 3. Упражнения на общую выносливость		УК-7	31
30.	<b>Установите правильную последовательность получения спортивных разрядов:</b> 1. 3, 2, 1 юношеский.		УК-7	31

	2. кандидат в мастера спорта. 3. 3, 2, 1 взрослый.		
31.	<b>Установите правильную последовательность получения спортивных званий:</b> 1. Мастер спорта. 2. Мастер спорта международного класса. 3. Заслуженный мастер спорта.	УК-7	31
32.	Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это: 1. Частота дыхания в покое. 2. Масса тела. 3. Частота сердечных сокращений (пульс).	УК-7	31
33.	Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это: 1. Сон. 2. Самочувствие. 3. Вялость.	УК-7	31
34.	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, это: 1. Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом. 2. Контроль своего состояния по результатам диспансеризации. 3. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий спортом.	УК-7	31
35.	Производственная физическая культура, это: 1. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение рабочего дня. 2. Система методически обоснованных физических упражнений и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной деятельности. 3. Комплексное воздействие природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды обитания.	УК-7	31
36.	Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют: 1. Упражнения в течение учебного дня. 2. Утреннюю гигиеническую гимнастику. 3. Самостоятельные тренировочные занятия.	УК-7	31
37.	Физкультурная пауза, ее продолжительность и место в течение рабочего дня? 1. Проводится 5 минут, перед обедом один раз. 2. Проводится 5-10 минут два раза в течение дня. 3. Проводится 5 минут после обеда один раз.	УК-7	31
38.	Комплекс упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения работоспособности и восстановления называют _____ гимнастика.	УК-7	31
39.	Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека называются _____ упраж-	УК-7	31

	нениями.		
40.	_____ это: нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие.	УК-7	31
41.	Естественные природные факторы: солнце, воздух и вода – это основные средства_____.	УК-7	31
42.	_____ в течение учебного дня (производственная гимнастика: физкультминутки, физкультурные паузы) относятся к формам самостоятельных занятий физическими упражнениями:	УК-7	31
43.	Количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха называют _____емкостью легких.	УК-7	31
44.	Для контроля за сердечно-сосудистой системой организма используется_____ проба.	УК-7	31
45.	Работоспособность оценивают по результатам теста_____, который представляет собой 12-ти минутный непрерывный бег.	УК-7	31
46.	При контроле за сердечно-сосудистой системой организма используется проба_____.	УК-7	31
47.	Укрепление здоровья и повышение эффективности труда – это основные задачи_____физической культуры.	УК-7	31
48.	Проведением мероприятий по производственной физической культуре занимается_____.	УК-7	31
49.	К эффективным средствам восстановления работоспособности относят:_____, контрастный душ.	УК-7	31
50.	Умеренная интенсивность ЧСС, обеспечиваемая аэробными механизмами энергообеспечения составляет: ___-___ ударов в минуту.	УК-7	31
51.	В комплексы упражнений гигиенической гимнастики не следует включать упражнения с_____отягощениями.		
52.	Минимальный объем двигательной активности необходимый студенту составляет ___ - __ часов в неделю.		
53.	Методами исследования физического развития являются:_____.		
54.	Ведущим показателем функционального состояния организма является общая физическая_____.		
55.	Все функциональные пробы классифицируются по типу _____показателей.		
56.	Между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи рекомендуется делать перерыв____-__ минут.		
57.	Прямое положение головы и позвоночника, горизонтальный уровень надплечий и углов лопаток относятся к признакам нормальной_____.		
58.	Субъективными показателями (собственными ощущениями самочувствия) определяется _____физических нагрузок.		
59.	Шейпинг, гидроаэробика, ушу, гимнастика хатха-його, армрестлинг относят к_____системам физических упражнений.		
60.	Упражнения с гантелями, гириями, тренажерами эспандерами		

	и штангой относятся к _____ гимнастике.		
61.	Физические двигательные качества (сила, выносливость, быстрота и др.) и тип нервной системы необходимо учитывать при выборе _____ спорта.		
62.	Развивающая тренировка на данную группу мышц (1-2 раза) в неделю называют _____.		
63.	Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на _____.		
64.	Структура самостоятельного занятия по общей физической подготовке состоит из трех частей: _____, основной и заключительной.		
65.	Микропауза активного отдыха проводится в течение 20-30 сек, _____ в течение рабочего дня.		
66.	Физическое упражнение _____ развивает мышцы рук.		
67.	Абсолютная сила мышц человека измеряется _____.		

## 5.3.2.2.

## Контрольные упражнения-тесты

(I-II курсы)

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Критерии оценки					
		Девушки			Юноши		
		отлично	хорошо	удов.	отлично	хорошо	удов.
1.	Бег на 100 м (сек)	16,5	17,0	16,5	13,5	14,8	15,1
2.	Бег на 2 км (мин., сек)	10,30	11,15	10,30	–	–	–
3.	Бег на 3 км (мин., сек)	–	–	–	12,30	13,30	14,00
4.	Прыжок в длину с разбега(см)	320	290	270	430	390	380
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	195	180	170	240	230	215
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	–	–	–
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	13	10	9
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	40	34	–	–	–
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(см)	+16	+11	+8	+13	+7	+6

## 5.3.2.3. Вопросы для устного опроса

№	Содержание	Компе-	ИДК
---	------------	--------	-----

		<b>тениция</b>	
<i>Основная медицинская группа.</i>		<b>УК-7</b>	<b>31</b>
1.	Какие средства ППФП Вы знаете?	УК-7	31
2.	Какие прикладные гимнастические упражнения Вы знаете? Область их применения.	УК-7	31
3.	Что представляет собой сомкнутый строй?	УК-7	31
4.	Какая команда подается для построения в шеренгу?	УК-7	31
5.	Какие виды прикладного плавания Вы знаете? Дайте характеристику.	УК-7	31
6.	Что такое строевой шаг?	УК-7	31
7.	Как осуществляется прекращение движения в строю?	УК-7	31
8.	При помощи каких команд осуществляются повороты в движении?	УК-7	31
9.	На какие группы принято классифицировать упражнения в гимнастике?	УК-7	31
10.	Какие средства обучения прыжку в длину Вы знаете?	УК-7	31
11.	На какие группы делятся силовые упражнения?	УК-7	31
12.	Какими качествами должен обладать бегун на длинные дистанции.	УК-7	31
13.	Что является характерной стороной техники бега на длинные дистанции?	УК-7	31
14.	Какие короткие дистанции в легкой атлетике Вы знаете?	УК-7	31
15.	Какие длинные дистанции в легкой атлетике Вы знаете?	УК-7	31
16.	Какие фазы выделяют в беге на короткие дистанции?	УК-7	31
17.	Какие упражнения с использованием веса собственного тела Вы знаете?	УК-7	31
18.	Назовите упражнения с использованием внешнего отягощения.	УК-7	31
19.	Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	31
20.	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	31
<i>Специальная медицинская группа</i>		УК-7	31
1.	Назовите самые распространенные отклонения в состоянии здоровья у студентов и причины их появления.	УК-7	31
2.	Средства физической культуры, которые применяются для физической реабилитации.	УК-7	31
3.	Назовите основные цели и задачи ЛФК.	УК-7	31
4.	Гигиена физических упражнений и составление режима дня.	УК-7	31
5.	Предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при получении различных травм на занятиях физической культурой и спортом.	УК-7	31
6.	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы с помощью средств физической культуры.	УК-7	31
7.	Дайте определение понятиям: «работоспособность», «утомление». Приведите методы восстановления работоспособности.	УК-7	31
8.	Охарактеризуйте восстановительные средства после физической нагрузки.	УК-7	31
9.	Какое действие на организм человека оказывает массаж и	УК-7	31

	почему?		
10.	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью средств физической культуры.	УК-7	31
11.	Регулирование массы тела с помощью средств физической культуры.	УК-7	31
12.	Рациональный физкультурно-оздоровительный режим дня студента.	УК-7	31
13.	Охарактеризуйте место и виды гимнастических упражнений в ЛФК.	УК-7	31
14.	Закаливание как средство и метод в ЛФК.	УК-7	31
15.	Роль и место повседневного двигательного режима в ЛФК.	УК-7	31
16.	В чем заключаются противопоказания к применению ЛФК?	УК-7	31
17.	Особенности проведения занятий физической культурой и адаптивной физической культурой в основной, подготовительной и специальной медицинской группах.	УК-7	31
18.	Индивидуальное здоровье, его показатели. Критерии здоровья.	УК-7	31
19.	Особенности оздоровительного воздействия занятий скандинавской ходьбой.	УК-7	31
20.	Особенности оздоровительного воздействия лыжных прогулок.	УК-7	31
<i>Адаптивная физическая культура.</i>		УК-7	31
1.	Адаптивная и лечебная элективная физическая культура и ее особенности.	УК-7	31
2.	Гигиена физических упражнений и составление режима дня.	УК-7	31
3.	Адаптация организма к внешним факторам окружающей среды и система закаливания.	УК-7	31
4.	Традиционные виды дыхательной гимнастики.	УК-7	31
5.	Упражнения на формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия.	УК-7	31
6.	Физическая культура и спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	УК-7	31
7.	Комплексы физической культуры и корригирующих упражнений при различных заболеваниях.	УК-7	31
8.	Комплексы кинезиологических упражнений на занятиях физической культурой.	УК-7	31
9.	Восстановление организма и техника классического массажа и самомассажа.	УК-7	31
10.	Антропометрия, тестовый контроль и самоконтроль за состоянием своего организма.	УК-7	31
11.	Формы организации адаптивной физической культуры.	УК-7	31
12.	Популяционное здоровье, его показатели (медико-демографические, заболеваемость, инвалидность, аномалии физического развития).	УК-7	31
13.	Особенности методики занятий дыхательной гимнастикой.	УК-7	31
14.	Основная характеристика оздоровительных эффектов ходьбы.	УК-7	31
15.	Особенности оздоровительного воздействия занятий плаванием.	УК-7	31
16.	Перечислите основные цели и задачи физической реабилитации.	УК-7	31

	тации человека.		
17.	Перечислите принципы адаптивной физической культуры.	УК-7	31
18.	Значение закаливания для оздоровления организма человека.	УК-7	31
19.	Методы исследования и оценки уровня здоровья.	УК-7	31
20.	Влияние осанки на здоровье человека.	УК-7	31

#### 5.3.2.4. Задачи для проверки умений и навыков

№	Содержание	Компетенция	ИДК
<i>Основная медицинская группа</i>		УК-7	У1 Н1
1.	Для определения показателей силовой выносливости выполняются упражнения подтягивание на перекладине – у мужчин и сгибание и разгибание туловища лежа – у женщин. Какие дополнительные средства можно использовать для улучшения функциональных возможностей в данных упражнениях?	УК-7	У1
2.	Какой контрольный норматив можно предложить для тестирования общей выносливости у мужчин и женщин? Как можно использовать данное физическое качество в подготовке к будущей профессиональной деятельности?	УК-7	У1 Н1
3.	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	Н1
4.	Для определения уровня развития быстроты, силы, прыгучести, ловкости в учебном процессе используется один из видов легкой атлетики прыжок в длину с разбега. Продемонстрируйте технику выполнения данного упражнения, выделив его основные фазы.	УК-7	Н1
5.	Упражнения для развития объема, переключения, распределения и устойчивости внимания рекомендованы в качестве средства ППФП для студентов экономического факультета. Приведите комплексы таких упражнений.	УК-7	Н1
6.	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	У1 Н1
7.	Упражнения для развития силы ног и спины рекомендованы в качестве средства ППФП будущих агрономов. Приведите комплексы таких упражнений.	УК-7	Н1
<i>Специальная медицинская группа</i>		УК-7	У1 Н1
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	Н1

2.	При выполнении тестирования общей выносливости «бег 12 минут» приведите тактику, которая будет иметь больший оздоровительный эффект от данного упражнения?	УК-7	Н1
3.	Приведите примеры упражнений для улучшений показаний силовой выносливости в упражнении подтягивание на перекладине у мужчин?	УК-7	У1
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	У1 Н1
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	Н1
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	У1 Н1
<i>Адаптивная физическая культура</i>		УК-7	У1 Н1
1.	Вес-ростовой показатель «индекс Кетле» позволяет определить оптимальное соотношение веса тела в граммах к длине тела в сантиметрах. Укажите формулу расчета и оптимальный показатель для женщин и мужчин? Рассчитайте свой показатель.	УК-7	Н1
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. Измерьте свой показатель и обоснуйте его с позиции значения в профессиональной деятельности.	УК-7	Н1
3.	Для определения функционального состояния дыхательной системы проводится тест проба Штанге. Какое время задержки дыхания характеризует положительно состояние дыхательной системы. Приведите комплекс упражнений для улучшения показателей функционального состояния дыхательной системы с учетом профессиональной деятельности.	УК-7	У1 Н1
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 характеризуют лучшее состояние ССС. Приведите комплекс упражнений для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы с учетом профессиональной деятельности.	УК-7	У1 Н1
5.	Гарвардский степ-тест определяет функциональное состояние работоспособности путем оценки деятельности сердеч-	УК-7	У1

	но-сосудистой системы при различных видах физической нагрузки. Проведите данный тест и укажите результаты, которые подтверждают оптимальное состояние ССС.		
--	--	--	--

### 5.3.2.5. Перечень тем рефератов

№ п/п	Тема реферата
<i>Основная медицинская группа</i>	
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка в процессе физического воспитания студента.
2.	Врачебный контроль, его содержание и задачи. Педагогический контроль, его содержание и задачи.
3.	Значение общей физической подготовки для сдачи норм комплекса ГТО.
4.	Особенности проведения лечебной физической культуры с учетом характера заболевания.
5.	Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.
6.	Структура и направленность учебно-тренировочных занятий.
7.	Координационные способности и методика их развития.
8.	Гибкость и методика ее развития.
9.	Выносливость и методика ее развития.
10.	Скоростные способности и основы методики их развития.
11.	Силовые способности и методика их развития.
12.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.
13.	Использование средств общефизической подготовки в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.
14.	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
15.	Вредные привычки и их негативное влияние на организм человека.
16.	Современные оздоровительные системы физических упражнений.
17.	Характеристика основных компонентов Здорового образа жизни.
18.	Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
19.	Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
20.	Характеристики видов спорта, направленных на развитие основных физических качеств.
21.	Характеристика тестов оценки функциональной и физической подготовленности студентов.
22.	Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
23.	Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов.
24.	Периодизация спортивной тренировки.
25.	Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
<i>Специальная медицинская группа</i>	
1.	Основная характеристика оздоровительных эффектов оздоровительной ходьбы.
2.	Особенности дозирования нагрузки на занятиях оздоровительной ходьбой.
3.	Основная характеристика различных методик дыхательной гимнастики (на примере не менее 3).

4.	Сравнительная характеристика различных видов дыхания.
5.	Виды оздоровительной гимнастики и особенности их воздействия на организм человека.
6.	Методы самоконтроля в процессе занятий оздоровительной гимнастикой.
7.	Значение подвижных игр в укреплении здоровья.
8.	Особенности самоконтроля в процессе подвижных игр.
9.	Оздоровительные эффекты занятий настольным теннисом.
10.	Оздоровительные эффекты занятий бадминтоном.
11.	Методы исследования и оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
12.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13.	Классификация и основная характеристика физических упражнений в ЛФК.
14.	Методы исследования и оценки функционального состояния дыхательной системы.
15.	ЛФК при ожогах и обморожениях.
16.	Значение закаливания для оздоровления организма человека.
17.	Основная характеристика оздоровительного воздействия бега на организм человека.
18.	Особенности оздоровительного воздействия занятий плаванием.
19.	Особенности оздоровительного воздействия лыжных прогулок.
20.	Особенности оздоровительного воздействия занятий скандинавской ходьбой.
21.	История развития и общие основы лечебной физической культуры (ЛФК).
22.	Физические качества человека, их развитие.
23.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.
24.	Работоспособность и средства ее восстановления.
25.	Свободные темы по выбору студентов (по согласованию с преподавателем учебной группы).
<i>Адаптивная физическая культура</i>	
1.	Оздоровительная ходьба (при данном) заболевании.
2.	Особенности применения дыхательной гимнастики (при данном) заболевании.
3.	Особенности применения оздоровительной гимнастики (при данном) заболевании.
4.	Особенности организации и проведения подвижных игр (при данном) заболевании.
5.	Особенности организации и проведения элементов спортивных игр (при данном) заболевании.
6.	История развития и общие основы лечебной физической культуры (ЛФК).
7.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8.	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
9.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
10.	Особенности ЛФК при нарушениях обмена веществ.
11.	ЛФК при заболеваниях суставов.
12.	ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата
13.	ЛФК при дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии.
14.	ЛФК при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга.
15.	Лечебная физическая культура при заболевании.
16.	Анатомические сведения о человеке.
17.	Средства лечебной физкультуры.
18.	Формы проведения лечебной физкультуры.
19.	Основы здорового образа жизни.
20.	Массаж, как средство реабилитации.
21.	Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного и реабилитационного действия физических упражнений.
22.	Здоровье как ценностная ориентация.

23.	Методы исследования и оценки уровня здоровья.
24.	Оздоровительные средства физической культуры.
25.	Свободные темы по выбору студентов (по согласованию с преподавателем учебной группы).

**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)
31	Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.	-	-	1-20	-
У1	Выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития.	-	-	-	-
Н1	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
<i>Основная медицинская группа</i>				
31	Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.	1-30	1-20	-
У1	Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования.	-	-	1-2; 6

	шенствования основных физических качеств.			
Н1	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-	-	2-7
<i>Специальная медицинская группа</i>				
31	Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.	1-30	1-20	-
У1	Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	-	-	3-4; 6
Н1	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-	-	1-2; 4-6
<i>Адаптивная физическая культура</i>				
31	Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.	1-30	1-20	-
У1	Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	-	-	3-5
Н1	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-	-	1-4

## 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.	Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, А. М. Покусаев, И. П. Григорьева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] .— Воронеж : Воронежский	Учебное	Дополнительная

	государственный аграрный университет, 2022 .— 149, [1] с. : ил. — Библиогр.: с. 147-149 .— <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b165944.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b165944.pdf</a>		
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] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m147598.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m147598.pdf</a>	Учебное	Дополнительная
4.	Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А. Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf</a>	Методическое	Дополнительная
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. : В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 835 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2022 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m166575.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m166575.pdf</a> .	Методическое	
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	

## 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
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, индивидуальных и групповых консультаций: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, гимнастические скамейки, шведские стенки	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 112, зал 1
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, индивидуальных и групповых консультаций: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, борцовские маты, канат для лазания	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 112, зал 2

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, индивидуальных и групповых консультаций: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, тренажеры, стол для армрестлинга, штанги, гантели, гири, диски тяжелоатлетические, резиновые коврики, стойки для жима, турник, шведская стенка, пояса тяжелоатлетические, зеркало, плакаты, банер	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 112, зал 3
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, учебно-наглядные пособия, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, гимнастические палки, коврики, кегли	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д. 112
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, гимнастические скамейки, шведские стенки	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 112, зал 1
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, борцовские маты, канат для лазания	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 112, зал 2
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, тренажеры, стол для армрестлинга, штанги, гантели, гири, диски тяжелоатлетические, резиновые коврики, стойки для жима, турник, шведская стенка, пояса тяжелоатлетические, зеркало, плакаты, банер	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 112, зал 3

## 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	ФИО заведующего кафедрой
Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности	Кафедра технологического оборудования, процессов перерабатывающих производств, механизации с.-х. и безопасности жизнедеятельности	Высоцкая Е.А.
Б1.О.09 Физическая культура и спорт	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.
Б1.О.ДЭ.01.02 Спортивные игры	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.
Б1.О.ДЭ.01.03 Единоборства	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.
Б1.О.ДЭ.01.04 Силовая подготовка	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.

## Приложение 1

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

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность	Дата	Потребность в корректировке с указанием соответствующих разделов рабочей программы	Информация о внесенных изменениях
Председатель МК ФВМ и ТЖ доцент Шапошникова Ю.В. 	Протокол МК ФВМ и ТЖ №10 от 24.06.2024 г.	Рабочая программа актуализирована на 2024-2025 учебный год	-
Председатель МК ФВМиТЖ доцент Шапошникова Ю.В. 	Протокол МК ФВМиТЖ № 9 от 22.05.25 г.	Рабочая программа актуализирована на 2025-2026 учебный год	