

**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.01.04 Силовая подготовка

Направление подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза.

Направленность Ветеринарно-санитарная экспертиза и ветеринарная  
санитария Квалификация выпускника бакалавр

Факультет ветеринарной медицины и технологии животноводства

Кафедра физического воспитания

Разработчик рабочей программы: старший преподаватель Каменовский В.А.

Воронеж – 2023 г.

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 30.06.2023 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 «Силовая 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 «Силовая 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.01.04 «Силовая подготовка» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), часть, формируемая участниками образовательных отношений.

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

Учебная дисциплина «Силовая подготовка» связана со следующими дисциплинами учебного плана:

- Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности.
- Б1.О.09 Физическая культура и спорт.
- Б1.О.ДЭ.01.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Б1.О.ДЭ.01.02 Спортивные игры.
- Б1.О.ДЭ.01.03 Единоборства.

## 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. Объём 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**

### **Раздел 1. Методико-практический**

*Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма.*

Требование к месту занятий, экипировка. Исправность инвентаря и оборудования. Основные виды травм и их профилактика. Основы техники выполнения силовых упражнений. Меры предосторожности при переутомлении. Правильное дыхание при выполнении силовых упражнений. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом

*Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.*

Понятия сила. Разновидности силы. Силовые способности: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Методы развития силовых способностей. Выполнение силовых упражнений и их классификации.

Особенности воспитания максимальной силы, скоростной силы, силовой выносливости. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Нормирование нагрузки при различных подходах к развитию способностей. Упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощением, с партнером, с сопротивлением упругих предметов (резиновые амортизаторы, эспандеры, жгуты). Упражнения с преодолением собственного веса. Изометрические упражнения.

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

*Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.*

Упражнения с собственным весом, их характеристика. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола в различных вариантах, отжимание на брусьях, подъем переворотом на перекладине, подъем ног на перекладине. Силовые упражнения с партнером. Метод организации занятий: круговой.

Техника выполнения упражнений со свободными весами (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой, становая тяга штанги, жим штанги стоя и сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей в стороны на скамье горизонтальной, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя, выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями, тяга гантелей в наклоне. Комплекс упражнений с гирями: попеременный жим гири от груди, протяжка одно гири вдоль туловища вверх на прямые руки, попеременное сгибание рук в локтевых суставах, жим от груди лежа на наклонной скамье, подъем с помоста двух гирь на грудь, рывок гири правой и левой рукой. Толчок двух гирь. Система подготовки в формате «Кроссфит».

*Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.*

Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на грузоблочных устройствах. Выполнение упражнений с дополнительными утяжелителями. Определение уровня силовой подготовки.

*Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.*

Пауэрлифтинг и его элементы: становая тяга, приседание со штангой, жим штанги лежа. Экипировка в пауэрлифтинге. Общая методика тренировки в пауэрлифтинге. Виды упражнений и правильная техника выполнения базы. Вспомогательные упражнения, отработка техники их выполнения. Планирование тренировочных нагрузок. Методика регулирования собственного веса. Основные показатели роста и самоконтроль в пауэрлифтинге. Оценка спортивных результатов. Правила соревнований.

*Подраздел 2.4. Армрестлинг.*

Физическая сила и ее значение в армрестлинге. Оборудование для занятий армспортом. Структура спортивной тренировки. Базовая техника армрестлинга. Тактическое мастерство рукоборца. Методика обучения тактическим действиям в армспорте. Морально-волевая подготовка. Специализированная подготовка в армрестлинге. Организация



и проведение соревнований. Профилактика травматизма и восстановление работоспособности

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

##### 4.2.1. Очная форма обучения

Разделы, подразделы дисциплины	Контактная работа			СР
	лекции	ЛЗ	ПЗ	
<b>Раздел 1. Методико-практический.</b>	-	-	<b>52</b>	<b>19</b>
Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма.	-	-	12	9
Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.	-	-	40	10
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный.</b>	-	-	<b>140</b>	<b>90</b>
Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.	-	-	35	22
Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.	-	-	35	24
Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.	-	-	35	22
Подраздел 2.4. Армрестлинг.	-	-	35	22
Всего:	-	-	<b>192</b>	<b>109</b>

##### 4.2.2. Заочная форма обучения - «Не предусмотрено»

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

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объем, ч	
			форма обучения	
			Очная	Заочная
1.	Раздел 1. Методико-практический	Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с учебным пособием и методическими указаниями: 1. Силовая подготовка в учебном процессе вуза [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов очной и заочной форм обучения всех направлений и специальностей / Воронежский государственный аграрный университет ; [авт.-сост.: В. И. Воропаев, Ю. А. Бедняков, В. А. Каменовский, А. М. Покусаев ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] .—	<b>35</b>	-
2.	Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма.		5	-
3.	Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.		30	-
4.	Раздел 2. Учебно-тренировочный.		<b>100,55</b>	-
5.	Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.		25	-
6.	Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.		25,55	-
7.	Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.		25	-

8.	Подраздел 2.4. Армрестлинг.	<p>Электрон. текстовые дан. (1 файл : 3342 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf</a></p> <p>2. Силовая подготовка [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. : В. И. Воропаев, В. А. Каменовский, А. М. Покусаев ; под общ. ред. Л. Н. Алтуховой] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 752 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2021 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf</a></p>	25	-
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
<b>Модуль 4. Силовая подготовка.</b>	УК-7	31 У1 Н1
Раздел 1. Методико-практический.	УК-7	31 У1
Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма.	УК-7	31



Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.	УК-7	31 У1
Раздел 2. Учебно-тренировочный.	УК-7	31 Н1
Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.	УК-7	31 Н1
Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.	УК-7	31 Н1
Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.	УК-7	31 Н1
Подраздел 2.4. Армрестлинг.	УК-7	31 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	Описание критериев
----------------------------	--------------------

компетенций	
Отлично, высокий	Содержание правильных ответов в тесте не менее 90%
Хорошо, продвинутый	Содержание правильных ответов в тесте не менее 75%
Удовлетворительно, пороговый	Содержание правильных ответов в тесте не менее 50%
Неудовлетворительно, компетенция не освоена	Содержание правильных ответов в тесте менее 50%

## Критерии оценки устного опроса

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

## Критерии оценки рефератов

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

Не зачтено, компетенция не освоена	Структура, содержание и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, актуальность темы не обоснована, отсутствуют четкие формулировки, использованы преимущественно устаревшие источники информации, имеются в большом количестве орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.
------------------------------------	---

### 5.3. Материалы для оценки достижения компетенций

#### 5.3.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации

5.3.1.1. Вопросы к экзамену – «Не предусмотрены».

5.3.1.2. Задачи к экзамену – «Не предусмотрены».

5.3.1.3. Вопросы к зачету с оценкой – «Не предусмотрены».

#### 5.3.1.4. Вопросы к зачету

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях силовой подготовкой.	УК-7	31
2.	Основы методики организации и проведения занятий по силовой подготовке.	УК-7	31
3.	Охарактеризуйте основные группы мышц двигательного аппарата.	УК-7	31
4.	Методы силовой подготовки и их характеристика.	УК-7	31
5.	Дайте определение понятию «сила». Виды силы. Абсолютная сила, относительная сила.	УК-7	31
6.	Виды упражнений как средство воспитания силовых качеств.	УК-7	31
7.	Оборудование и инвентарь для занятий силовой подготовкой.	УК-7	31
8.	Силовые виды спорта, их характеристика и их направленность.	УК-7	31
9.	Формирование и совершенствование двигательного навыка.	УК-7	31
10.	Физическая подготовленность и критерии нагрузок.	УК-7	31
11.	Энергозатраты, объем двигательной активности.	УК-7	31
12.	Питание занимающихся силовыми упражнениями. Спортивная фармакология.	УК-7	31
13.	Контроль функционального состояния при занятиях силовой подготовкой.	УК-7	31
14.	Врачебный контроль, самоконтроль. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.	УК-7	31
15.	Терминология, используемая в силовой подготовке.	УК-7	31
16.	Особенности роста мышечной массы и обеспечение работы мышц.	УК-7	31
17.	Особенности составления комплексов упражнений.	УК-7	31
18.	Обоснуйте источники энергии в клетках при мышечном сокращении.	УК-7	31

19.	Охарактеризуйте сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.	УК-7	31
20.	Объективные и субъективные признаки утомления.	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**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Компетенция</b>	<b>ИДК</b>
1.	Физическая культура это: 1. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни. 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. 3. Специфическая форма деятельности человека, направленная на совершенствование двигательных качеств и подготовку его к соревновательной деятельности.	УК-7	31
2.	Спорт — это: 1. Специфическая форма деятельности человека, направленная на специальную подготовку и участие в соревнованиях по какому-либо виду спорта. 2. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни. 3. Формирование специально-прикладных знаний и умений, способствующих достижению готовности человека к эффективной трудовой деятельности.	УК-7	31
3.	Духовные и материальные ценности физической культуры — это: 1. Широкий спектр возможностей спорта для удовлетворения индивидуальных и групповых запросов молодежи: рекреация, оздоровление, активный отдых. 2. Спортивные сооружения, инвентарь, спортивная экипировка, медицинское обеспечение, а также информация в области ФК; методики, тренировки, комплексы физических упражнений; этические нормы регулирования поведения человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности. 3. Стремление молодежи к самосовершенствованию и саморазвитию, приобретение необходимых знаний, умений, самоуправления и самопрограммирования своей деятельности.	УК-7	31
4.	Физическое воспитание – это: 1. Биологический процесс развития морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека. 2. Обучение молодежи знаниям в области гигиены, лечеб-	УК-7	31

	ного контроля, воспитание организаторских навыков в области физической культуры и спорта. 3. Вид воспитательного процесса, заключающегося в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.										
5.	Основное средство физического воспитания: 1. Физические упражнения. 2. Занятия различными видами спорта, посещение спортивных мероприятий. 3. Воспитание психологической устойчивости.	УК-7	31								
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								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Средства физического воспитания</th> <th>Виды средств физического воспитания</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А. Основные</td> <td>1. оздоровительные силы и природы гигиенические факторы</td> </tr> <tr> <td>Б. Вспомогательные</td> <td>2. физические упражнения</td> </tr> <tr> <td>В. Технические</td> <td>3. тренажеры и тренировочные устройства</td> </tr> </tbody> </table>	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		
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, выносли-	УК-7	31								

	<p>вость, ловкость).</p> <p>3. Часть общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и создание новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.</p>										
11.	<p><b>Установите правильное соответствие</b> между характеристиками физических качеств (левый столбец) и видами спорта и упражнениями в которых они развиваются (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.</p> <table border="1"> <tr> <td>Характеристики физических качеств</td> <td>Виды спорта и упражнения, в которых они развиваются</td> </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	УК-7	31
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"> <tr> <td>Физическое качество</td> <td>Определение</td> </tr> <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> </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> <p>1. Совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.</p> <p>2. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.</p> <p>3. Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.</p>	УК-7	31								
14.	<p>Профессиональная направленность физического развития — это:</p> <p>1. Приобщение человека к физической культуре для овладения им системой ценностей, знаний, творческого развития, физических способностей.</p> <p>2. Формирование специальных прикладных знаний, качеств, умений и навыков, способствующих готовности человека к</p>	УК-7	31								

	<p>эффективной профессиональной деятельности.</p> <p>3. Процесс физического образования и воспитания, выражающей высокую степень развития индивидуальных физических способностей.</p>		
15.	<p>Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, это:</p> <p>1. Форма жизнедеятельности, процесс самоорганизации и самодисциплины, направленный на укрепление адаптивных возможностей организма.</p> <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>	УК-7	31
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>	УК-7	31

	3. Разрешаются прыжки, поднимание больших тяжестей и другие упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.		
22.	При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться следующими принципами: 1. С первых занятий необходимо максимально поддерживать скорость бега, чтобы побыстрее набрать хорошую форму. 2. Если занятия бегом нерегулярны, то это можно компенсировать высокой скоростью бега, т.е. интенсивностью. 3. Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма, обеспечивать наибольший эффект, должна быть регулярной и систематичной.	УК-7	31
23.	Какие задачи решают самостоятельные занятия по общей физической подготовке? 1. Направлены на улучшение физического развития, функциональных возможностей организма. 2. Совершенствуются техника и тактика в избранном виде спорта. 3. Повышение работоспособности студента, возможность не посещать занятия по физвоспитанию.	УК-7	31
24.	<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.	УК-7	31
	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.	<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.	УК-7	31
	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, шеей. 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. 2. кандидат в мастера спорта. 3. 3, 2, 1 взрослый.	УК-7	31
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 целесобразную 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?	УК-7	31

	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.		
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 _____ упражнениями.	УК-7	31
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)

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Поднимание гири 24 кг (рывок) до 70 кг	38	34	30
2	Поднимание гири 24 кг (рывок) св. 70 кг	44	40	36
3	Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	35	30	25
4	Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9
5	Тест на силовую подготовленность. Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз).	60	50	40

(I-II курсы)

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удов.
1	Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	15	12	10
2	Тест на силовую подготовленность. Отжимание с колен (кол-во раз)	35	30	25
3	Тест на силовую подготовленность. Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз)	60	50	40

### 5.3.2.3. Вопросы для устного опроса

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Назовите основные двигательные качества человека. Дайте краткую характеристику.	УК-7	31
2.	Дайте определение понятия «сила» как физического качества. Приведите примеры разновидностей силы.	УК-7	31
3.	Назовите факторы, оказывающие влияние на уровень развития и проявления двигательных способностей.	УК-7	31
4.	Приведите примеры методов силовой подготовки.	УК-7	31
5.	Охарактеризуйте режимы работы мышц.	УК-7	31
6.	Перечислите виды силовых способностей и дайте им краткую характеристику.	УК-7	31
7.	Дайте сравнительную характеристику понятия «Абсолютная сила» и «Относительная сила».	УК-7	31
8.	Перечислите факторы, обеспечивающие проявление силовых способностей.	УК-7	31
9.	Назовите группу упражнений, которые используются для развития силовых способностей.	УК-7	31
10.	Раскройте особенности методики развития скоростно-силовых способностей.	УК-7	31
11.	Приведите пример подбора упражнений в зависимости от индивидуальных способностей.	УК-7	31
12.	Расскажите о соотношении интенсивности и объема при выполнении силовых упражнений.	УК-7	31
13.	Приведите пример составления комплексов упражнений на различные группы мышц.	УК-7	31
14.	Приведите пример структуры учебно-тренировочного занятия по силовой подготовке.	УК-7	31
15.	Расскажите о предупреждении травматизма на занятиях по силовой подготовке.	УК-7	31
16.	Приведите примеры спортивной экипировки для занятий силовыми упражнениями.	УК-7	31
17.	Назовите основные методы восстановления организма после силовой нагрузки.	УК-7	31
18.	Расскажите о контроле функционального состояния организма при регулярных занятиях силовыми упражнениями. Приведите примеры.	УК-7	31
19.	Что такое дневник самоконтроля? Правила заполнения. Основные показатели.	УК-7	31
20.	Раскройте основные принципы питания занимающихся физическими упражнениями.	УК-7	31

### 5.3.2.4. Задачи для проверки умений и навыков

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Приведите примеры упражнений для улучшения показателей силовой выносливости в упражнении «Подтягивание на	УК-7	У1

	перекладине».		
2.	Для определения показателей силовой выносливости выполняется упражнение «Подъём переворотом на перекладине». Какие дополнительные средства можно использовать для улучшения функциональных возможностей в данном упражнении?	УК-7	У1 Н1
3.	Приведите варианты и продемонстрируйте необходимые средства и методы, позволяющие совершенствовать функциональные возможности в упражнении «Отжимания на брусьях»?	УК-7	У1 Н1
4.	Используя какие вспомогательные упражнения можно добиться максимального показателя в контрольном тесте «Подъём ног на перекладине»?	УК-7	У1 Н1
5.	Для определения физического качества «быстрота» выполняется контрольный тест бег 100 м, используя какие средства и методы можно улучшить результат в этом упражнении?	УК-7	Н1
6.	Для тестирования общей выносливости предлагается контрольный норматив у юношей бег 3000 м. Как использовать данное средство в подготовке к будущей профессиональной деятельности?	УК-7	Н1
7.	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	У1 Н1

### 5.3.2.5. Перечень тем рефератов

№ п/п	Тема реферата
1.	Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
2.	Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях силовыми упражнениями.
3.	Развитие силы и мышц.
4.	Основы спортивной тренировки.
5.	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
6.	Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических силовых нагрузок.
7.	Особенности проведения занятий силовой подготовкой в ВУЗе. Методика составления программ по силовой подготовке с оздоровительной, рекреационной направленностью.
8.	Особенности, содержание и структура занятий силовыми упражнениями.
9.	Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
10.	Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий силовыми упражнениями.
11.	Основы методики и организации самостоятельных занятий по силовой подготовке.

12.	Использование различных силовых программ для направленной коррекции телосложения.
13.	Место физической культуры и спорта в моей жизни (студента). «Прошрое, настоящее, перспективы». Влияние занятий силовой подготовкой на воспитание моих личностных качеств.
14.	Силовые виды спорта и их направленность.
15.	Питание при занятиях силовой подготовкой.
16.	Фармакологические препараты. Их роль в динамике роста силовых показателей. Анаболические стероиды и их отрицательное влияние на организм молодого человека.
17.	Основные методы контроля функционального состояния организма при занятиях силовой подготовкой.
18.	Сила, разновидности силы, методика воспитания силовых способностей.
19.	Виды силовых тренировок: способы быстрого увеличения мышечной массы.
20.	Физиологические механизмы роста мышц при занятиях силовыми упражнениями.
21.	Диагностика состояния организма при регулярных занятиях силовыми упражнениями.
22.	Изменение состояния здоровья студента под влиянием различных режимов и условий силовой тренировки.
23.	Классификация силовых упражнений.
24.	Восстановительные мероприятия занимающихся различными силовыми направлениями.
25.	Занятия силовой подготовкой как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

**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)
З1	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 фи-	-	-	-	-

	зической 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
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.	-	-	1-4; 7
Н1	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-	-	2-7

## 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.	Общая физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 976 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа:	Учебное	Дополнительная



	для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf</a>		
3.	Силовая подготовка в учебном процессе вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов очной и заочной форм обучения всех направлений и специальностей / Воронежский государственный аграрный университет ; [авт.-сост.: В. И. Воропаев, Ю. А. Бедняков, В. А. Каменовский, А. М. Покусаев ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой]. — Электрон. текстовые дан. (1 файл : 3342 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020 .— Заглавие с титульного экрана. — Режим доступа: для авторизованных пользователей.— Текстовый файл. — Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.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] [ИТ] <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf">URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf</a>	Методическое	Дополнительная
6.	Силовая подготовка [Электронный ресурс]: методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет; [сост.: В. И. Воропаев, В. А. Каменовский, А. М. Покусаев; под общ. ред. Л. Н. Алтуховой]. — Электрон. текстовые дан. (1 файл : 752 Кб). — Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2021. — Заглавие с титульного экрана. — Режим доступа: для авторизованных пользователей. — Текстовый файл. — Adobe Acrobat Reader 4.0. — <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf</a>	Методическое	
7.	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-	Периодическое	
8.	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-	Периодическое	
9.	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Ре-	Периодическое	

дакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-
--

## 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.01.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.
Б1.О.ДЭ.01.02 Спортивные игры	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.
Б1.О.ДЭ.01.03 Единоборства	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	-