

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

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета землеустройства и ка-
астров



Харитонов А.А.

« 28 » июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.О.ДЭ.01.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Направление подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность (профиль) «Кадастр недвижимости»

Квалификация выпускника – бакалавр

Факультет – Землеустройства и кадастров

Кафедра физического воспитания

Разработчик рабочей программы:

Старший преподаватель Лексина Любовь Николаевна

Воронеж – 2022 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденным приказом Министра образования и науки Российской Федерации № 978 от 12.08.2020.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №10 от 31.05.2022 г.)

Заведующий кафедрой _____



подпись

Алтухова Е.В.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета землеустройства и кадастров (протокол №10 от 28.06.2022 г.).

Председатель методической комиссии _____



подпись

(Викин С.С.)

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

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины «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	/ 109	/ 109	/ 110	0 / 328
Общая контактная работа, ч	60,15	52,15	60,15	172,45
Общая самостоятельная работа, ч	48,85	56,85	49,85	155,55
Контактная работа при проведении учебных занятий, в т.ч. (ч)	60,00	52,00	60,00	172,00
практические-всего	60	52	60	172,00
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий, ч	40,00	48,00	41,00	129,00
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, землеустроители, 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, землеустроители, 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>	-	-	172	129
Раздел 1. Общеподготовительный.	-	-	52	39
Подраздел 1.1. Общая физическая подготовка.	-	-	52	39
Раздел 2. Специальноподготовительный.	-	-	120	90
Подраздел 2.1. Профессионально-прикладные физические упражнения.	-	-	40	35
Подраздел 2.2. Прикладное плавание.	-	-	40	35
Подраздел 2.3. Ориентирование на местности.	-	-	40	20
Раздел 3. Оздоровительно-рекреационный.	-	-	172	129
<i>Специальная медицинская группа.</i>	-	-	172	129
Подраздел 3.1. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.	-	-	56	42
Подраздел 3.2. Легкая атлетика.	-	-	58	44
Подраздел 3.3. Оздоровительное плавание.	-	-	58	43
<i>Адаптивная физическая культура.</i>			172	129
Подраздел 3.4. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды).	-	-	56	42
Подраздел 3.5. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	-	-	58	44
Подраздел 3.6. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.	-	-	58	43

4.2.2. Заочная форма обучения - «Не предусмотрено»

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

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объём, ч	
			форма обучения	
			Очная	Заочная
	<i>Основная медицинская группа.</i>	Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с учебным пособием и методическими указаниями: 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 .— <URL: http://catalog.vsau.ru/e-lib/books/b165944.pdf >	129	-
	Раздел 1. Общеподготовительный.		39	-
1.	Подраздел 1.1. Общая физическая подготовка.		39	-
2.	Раздел 2. Специальноподготовительный.		90	-
3.	Подраздел 2.1. Профессионально-прикладные физические упражнения.		35	-
4.	Подраздел 2.2. Прикладное плавание.		35	-
5.	Подраздел 2.3. Ориентирование на местности.		20	-
	Раздел 3. Оздоровительно-рекреационный.		129	-
	<i>Специальная медицинская группа.</i>		129	-
6.	Подраздел 3.1. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.		42	-
7.	Подраздел 3.2. Легкая атлетика.		44	-
8.	Подраздел 3.3. Оздоровительное плавание.		43	-
	<i>Адаптивная физическая культура.</i>		129	-
9.	Подраздел 3.4. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды).		42	-

10.	Подраздел 3.5. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	лей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <URL: http://catalog.vsau.ru/lib/metod/m166575.pdf >.	44	-
11.	Подраздел 3.6. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.		43	-
Всего:			129	-

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 гимна-	УК-7	З1 У1

стикой.		H1
Подраздел 3.2. Легкая атлетика.	УК-7	У1 H1
Подраздел 3.3. Оздоровительное плавание.	УК-7	У1 H1
Адаптивная физическая культура.	УК-7	З1 У1 H1
Подраздел 3.4. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды).	УК-7	З1 У1 H1
Подраздел 3.5. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	УК-7	З1 H1
Подраздел 3.6. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.	УК-7	З1 H1

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, продвинутой	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, продвинутой	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, продвинутой	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>		УК-7	31
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 «корригирующая 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 легкоатлетических упражнений.	УК-7	31
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.	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
2.	Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это: 1) Сон, аппетит, артериальное давление, вес. 2) Плохое или хорошее самочувствие, настроение. 3) Частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания в покое, масса тела.	УК-7	31
3.	Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это: 1) Пульс, артериальное давление, масса тела, антропометрия. 2) Самочувствие, сон, аппетит, вялость. 3) Общее самочувствие, аппетит, частота дыхания, пульс.	УК-7	31
4.	Как соотносится частота пульса в покое у тренированного и нетренированного человека? 1) Частота пульса выше у нетренированного человека, чем у тренированного. 2) Частота пульса одинакова. 3) Частота пульса выше у тренированного человека, чем у нетренированного.	УК-7	31
5.	Вес-ростовой показатель (индекс Кетле), это: 1) Показатель стеновой динамометрии (тяга штанги). 2) Отношение веса человека в граммах к его росту в сантиметрах. 3) Показатель астенического телосложения человека.	УК-7	31
6.	Жизненная емкость легких, это 1) Количество воздуха, которое человек может вдохнуть за 1 мин. 2) Количество воздуха, которое человек может выдохнуть за 1 мин. 3) Количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха.	УК-7	31
7.	Какова частота пульса в покое у взрослого нетренированного человека: 1) 90-100 уд/мин. 2) 40-50 уд/мин. 3) 60-80 уд/мин.	УК-7	31

8.	Для контроля за какой системой организма используется ортостатическая проба: 1) За сердечно-сосудистой. 2) За дыхательной. 3) За нервной системой.	УК-7	31
9.	Какие используются пробы и показатели для оценки состояния дыхательной системы: 1) Ортостатическая проба, весоростовой показатель, жизненная емкость легких. 2) Проба Штанге, проба Генча, жизненная емкость легких. 3) Индекс Кетле, проба Рюффье, проба Штанге, весоростовой показатель.	УК-7	31
10.	Какова периодичность врачебного контроля занимающихся физической культурой? 1) Студенты специальной медицинской группы – 2 раза в год, основной группы – 1 раз в год. 2) Все студенты проходят врачебный контроль в начале учебного года по желанию. 3) Проходят врачебный контроль после 3-го курса.	УК-7	31
11.	Педагогический контроль за занимающимися физическими упражнениями и спортом, это: 1) Оценка руководством кафедры эффективности тренировочного процесса. 2) Контроль за посещаемостью занятий, за физическим состоянием и технической подготовленностью занимающихся. 3) Контроль врачебной комиссии спортсменов перед соревнованиями.	УК-7	31
12.	Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом, это: 1) Профилактическое обследование занимающихся тренером или преподавателем физвоспитания два раза в год. 2) Раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок, допуск к занятиям физической культурой и спортом. 3) По желанию физкультурник или спортсмен могут проводить врачебный контроль перед началом учебного года.	УК-7	31
13.	Как измеряется абсолютная сила мышц человека? (?) Количеством подтягиваний на перекладине. (?) Измеряется объемом мышц рук, ног, грудной клетки. (!) Измеряется различными динамометрами.	УК-7	31
14.	Что означает термин «относительная сила» мышц? 1) Величина абсолютной, т.е. наибольшей силы, приходящейся на 1 кг веса человека. 2) Это наибольшая сила мышц, которую проявляют мышцы участвующие в данном движении. 3) Это способность мышц преодолевать внешнее сопротивление.	УК-7	31
15.	В норме отношение веса в граммах к росту в сантиметрах (индекс Кетле) у мужчин находится в пределах:	УК-7	31

	1) 750-850 г/см. 2) 380-420 г/см. 3) 250-340 г/см.		
16.	В норме отношение веса в граммах к росту в сантиметрах (индекс Кетле) у женщин находится в пределах: 1) 50-200 г/см. 2) 460-600 г/см. 3) 250-350 г/см.	УК-7	31
17.	Массовый спорт, это: 1) Многообразие используемых в физической культуре средств и методов и форм, умение эффективно применять их на практике. 2) Спорт, в котором соревнование и высокий спортивный результата имеют место, но в большей степени он рассматривается как средство физического воспитания, физической рекреации и двигательной реабилитации. 3) Одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образы поведения, связанные с заботой о теле и физическим состоянием.	УК-7	31
18.	Спорт высших достижений, это: 1) Регулярные занятия спортом и участие в соревнованиях различных возрастных групп с целью укрепления здоровья, достижения физического совершенства. 2) Процесс воспитания физических качеств, направленных на максимальное развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данного вида спорта. 3) Предполагает систематическую и плановую подготовку и участие в соревнованиях с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.	УК-7	31
19.	Профессиональный спорт – это: 1) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также снижение заболеваемости и продление творческого долголетия. 2) Обусловлен коммерческими интересами и являющийся источником существования спортсменов. 3) Во многом отражает задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.	УК-7	31
20.	Что такое Единая спортивная классификация (ЕСК)? 1) ЕСК – это классификация всех видов спорта по координационной сложности и по принципам тренировки. 2) В ЕСК представлены нормативы и требования, которые необходимо выполнить для присвоения разрядов и званий во всех видах спорта, культивируемых в России. 3) ЕСК – это сборник методик тренировки по различным видам спорта.	УК-7	31
21.	Национальные виды спорта, это: 1) Традиционные народные игры, единоборства и упражнения, исторически связанные с укладом жизни и особенностями данных регионов.	УК-7	31

	2) Лапта, городки, гиревой спорт, баскетбол и футбол – национальные виды в Центральной России. 3) Оба ответа правильные.		
22.	Оздоровительные системы физических упражнений: 1) Шейпинг, гидроаэробика, ушу, гимнастика хатха-його, армрестлинг. 2) Легкая атлетика, баскетбол, футбол, теннис. 3) Хоккей с шайбой, стрельба пулевая, борьба САМБО, бокс.	УК-7	31
23.	Организационные особенности студенческого спорта – это: 1) Доступность и возможность заниматься спортом только в часы учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» 2) Возможность заниматься спортом в свободное от учебных занятий время в секциях, систематически участвовать в студенческих соревнованиях доступного уровня. 3) Доступность занятий физической культурой по учебному расписанию.	УК-7	31
24.	Какие упражнения относятся к атлетической гимнастике: 1) Спортивная аэробика, шейпинг, упражнения с гантелями и эспандером; 2) Спортивная гимнастика, подвижные и спортивные игры. 3) Упражнения с гантелями, гириями, тренажерами эспандерами и штангой.	УК-7	31
25.	Назовите летние виды спорта: 1) Прыжки в воду, стрельба из лука, бобслей. 2) Футбол, волейбол, стрельба из лука, биатлон. 3) Легкая атлетика, футбол, лапта, серфинг.	УК-7	31
26.	Какие характеристики необходимо учитывать студентам при выборе какого-либо вида спорта: 1) Морфологические (рост, вес, длина конечностей), возможность не посещать учебные занятия. 2) Физические двигательные качества (сила, выносливость, быстрота и др.) и тип нервной системы. 3) Учитывается спортивная экипировка того или иного вида спорта, ее привлекательность для спортсмена и окружающих.	УК-7	31
27.	Какие соревнования относятся к внутренним, по принятой в вузе классификации? 1) Городские, областные, вузовские. 2) Универсиада, личные, международные. 3) Первенство групп, факультетов.	УК-7	31
28.	Укажите правильное определение «Спортсмен?» 1) Человек, имеющий спортивную форму и регулярно занимающийся спортом. 2) Человек, занимающийся в какой-либо секции или спортивной группе. 3) Человек, систематически занимающийся спортом и выступающий на соревнованиях.	УК-7	31
29.	Как происходит распределение студентов по отделениям: основному, спортивному, специальному в вузе? 1) С учетом состояния здоровья, физического развития и	УК-7	31

	подготовленности, личного интереса. 2) По желанию студентов в начале учебного года и по рекомендации родителей. 3) С учетом состояния здоровья и рекомендаций старшекурсников и деканата.		
30.	Составляющие здорового образа жизни, это: 1) Требования санитарии и гигиены, вредные привычки, генетические факторы. 2) Двигательная активность; режим труда и отдыха, питание, экология. 3) Отказ от вредных привычек и двигательной активности.	УК-7	31

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	Компетенция	ИДК
<i>Основная медицинская группа.</i>		УК-7	31
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», «устоление». 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 почему?	УК-7	31
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 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 человека.	УК-7	31
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 показателей силовой выносливости в упражнении подтягивание на пере-	УК-7	У1

	кладине у мужчин?		
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.	Весо-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 сердечно-сосудистой системы при различных видах физической нагрузки. Проведите данный тест и укажите результаты, которые подтверждают оптимальное состояние ССС.	УК-7	У1

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 основных физических качеств.	-	-	1-2; 6
Н1	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес-	-	-	2-7

	сиональной деятельности.			
<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 государственный аграрный университет, 2022 .— 149, [1] с. : ил. — Библиогр.: с. 147-149 .— URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b165944.pdf	Учебное	Дополнительная
3.	Основы плавания: учебное пособие / [А. Н.	Учебное	Дополнительная

	Щеглевых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 86 с. [ЦИТ 19007] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m147598.pdf		
4.	Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А. Н. Щеглевых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf	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 .— URL: http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m166575.pdf .	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	https://e.lanbook.com
2.	ZNANIUM.COM	http://znanium.com/
3.	ЮРАЙТ	http://www.biblio-online.ru/
4.	IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/
5.	E-library	https://elibrary.ru/

6.	Электронная библиотека ВГАУ	http://library.vsau.ru/
----	-----------------------------	---

6.2.2. Профессиональные базы данных и информационные системы

№	Название	Размещение
1.	Справочная правовая система Гарант	http://www.consultant.ru/
2.	Справочная правовая система Консультант Плюс	http://ivo.garant.ru

6.2.3. Сайты и информационные порталы

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

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

7.1.1. Для контактной работы

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебные аудитории для проведения учебных занятий. Комплект учебной мебели, презентационный комплекс, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия: доска магнитная, лабораторное оборудование: линейка Дробышева, планиметр	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д, корп.1. ауд. 217, 222, 225
Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина 16 а, зал 1
Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина 16 а, зал 2

волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические	
Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина 16 а, зал 3
Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тражеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина 16 а, зал 4
Комплект мебели: скамейки, вешалки	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина 16 а, зал 5
Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, тренажеры	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81 д. Здание общежития № 4 (спортивный зал для специальной медицинской группы), зал
Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стойки волейбольные, стойки баскетбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, корзины для мячей, скакалки, сетка волейбольная, обручи гимнастические, секундомеры, скамейки, стулья для зрителей, стулья ИЗО	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81 д. Здание спортивного комплекса (корпус № 15), зал

7.1.2. Для самостоятельной работы

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Помещения для самостоятельной работы. Комплект учебной мебели, ЖК телевизор, маркерная доска, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, лабораторное оборудование, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Брау-	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д, корп.1. ауд. 227,228 (с 16 до 20 ч.).

зеп/ Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice Помещения для самостоятельной работы. Комплект мебели, компьютерная техника с выходом в локальную сеть и Интернет, с доступом к справочным системам и профессиональным базам данных, электронным учебно-методическим материалам, библиотечному электронному каталогу, ЭБС, к электронной информационно-образовательной среде, используемое программное обеспечение: MS Windows / Linux, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д, корп.1. ауд. 119
--	---

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, прово- дившее провер- ку: Ф.И.О., должность	Дата	Потребность в корректировке с указа- нием соответствующих разделов рабочей про- граммы	Информация о внесенных изменениях
Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания	Протокол №10 от 20.06.2023 г.	нет Рабочая программа актуа- лизована на 2023-2024 учебный год	нет
Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания	Протокол №9 от 23.05.2024 г.	нет Рабочая программа актуа- лизована на 2024-2025 учебный год	нет
Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания	Протокол №8 от 28.04.2025 г.	нет Рабочая программа актуа- лизована на 2025-2026 учебный год	нет