

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 кадастров



Харитонов А.А.

«28» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.ДЭ.01.04 Силовая подготовка

Направление подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура

Направленность (профиль) Проектирование, строительство и эксплуатация объектов ландшафтной архитектуры

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 35.03.10 Ландшафтная архитектура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.08.2017 года №736.

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

Заведующий кафедрой _____



Алтухова Е.В.

подпись

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета Землеустройства и кадастров (протокол №10 от 28 июня 2022 г.).

Председатель методической комиссии _____



Викин С.С.

подпись

Рецензент рабочей программы директор ООО «М-Дизайн» А.В. Шуккарев

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. Владение 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. 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

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 | |
| Раздел 1. Методико-практический. | - | - | 32 | 39 |
| Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма. | - | - | 14 | 9 |
| Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП. | - | - | 50 | 30 |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный. | - | - | 140 | 90 |
| 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: | - | - | 172 | 129 |

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 |
| 1. | Раздел 1. Методико-практический | Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с учебным пособием и методическими указаниями: 1. Силовая подготовка в учеб- | 39 |

| | | | |
|--------|--|--|-----|
| 2. | Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма. | ном 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 .— URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf | 9 |
| 3. | Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП. | | 30 |
| 4. | Раздел 2. Учебно-тренировочный. | | 90 |
| 5. | Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности. | 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 .— URL:http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf | 22 |
| 6. | Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений. | | 24 |
| 7. | Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг. | | 22 |
| 8. | Подраздел 2.4. Армрестлинг. | | 22 |
| Всего: | | | 129 |

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

5.1. Этапы формирования компетенций

| Подраздел дисциплины | Компетенция | Индикатор достижения компетенции |
|--|-------------|----------------------------------|
| Модуль 4. Силовая подготовка. | 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 компетенций | Описание критериев |
|---|--|
| Отлично, высокий | Содержание правильных ответов в тесте не менее 90% |
| Хорошо, продвинутый | Содержание правильных ответов в тесте не менее 75% |
| Удовлетворительно, пороговый | Содержание правильных ответов в тесте не менее 50% |
| Неудовлетворительно, компетенция не освоена | Содержание правильных ответов в тесте менее 50% |

Критерии оценки устного опроса

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

Критерии оценки рефератов

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев |
|--|--------------------|
|--|--------------------|

| | |
|------------------------------------|---|
| Зачтено, высокий | Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, отсутствуют орфографические, синтаксические и стилистические ошибки. |
| Зачтено, продвинутый | Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки. |
| Зачтено, пороговый | Структура, содержание и оформление реферата в целом соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы как актуальные, так и устаревшие источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки. |
| Не зачтено, компетенция не освоена | Структура, содержание и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, актуальность темы не обоснована, отсутствуют четкие формулировки, использованы преимущественно устаревшие источники информации, имеются в большом количестве орфографические, синтаксические и стилистические ошибки. |

5.3. Материалы для оценки достижения компетенций

5.3.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации

5.3.1.1. Вопросы к экзамену – «Не предусмотрены».

5.3.1.2. Задачи к экзамену – «Не предусмотрены».

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

5.3.1.4. Вопросы к зачету

| № | Содержание | Компетенция | ИДК |
|----|--|-------------|-----|
| 1. | 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 направлен- | УК-7 | 31 |

| | | | |
|-----|---|------|----|
| | ность. | | |
| 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

| № | Содержание | Компетенция | ИДК |
|----------|---|--------------------|------------|
| 1. | Сила – это: а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время; б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий; в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечные усилия». | УК-7 | 31 |
| 2. | В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при занятиях силовой подготовкой? а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузке соответствующей функциональному состоянию; б) в подборе физической нагрузке с учетом общего состояния организма и в периодической смены деятельности; в) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузки. | УК-7 | 31 |
| 3. | Какой из приемов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий силовыми упражнениями? а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и | УК-7 | 31 |

| | | | |
|-----|---|------|----|
| | <p>после окончания тренировки);</p> <p>б) периодическое измерение сил мышц кистей, массы и длины тела, окружности грудной клетки;</p> <p>в) подсчет в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.</p> | | |
| 4. | <p>Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?</p> <p>а) прыжки со скакалкой;</p> <p>б) длительный бег до 25-30 минут;</p> <p>в) подтягивание из виса на перекладине.</p> | УК-7 | 31 |
| 5. | <p>При помощи каких упражнений можно повысить силовые показатели?</p> <p>а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;</p> <p>б) бег с различной скоростью и продолжительностью;</p> <p>в) жим штанги лежа на горизонтальной скамье.</p> | УК-7 | 31 |
| 6. | <p>Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?</p> <p>а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;</p> <p>б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;</p> <p>в) измерять пульс.</p> | УК-7 | 31 |
| 7. | <p>Основной формы подготовки спортсменов силовых видов спорта является:</p> <p>а) утренняя гимнастика;</p> <p>б) тренировка;</p> <p>в) самостоятельные занятия.</p> | УК-7 | 31 |
| 8. | <p>Какое влияние оказывает силовые упражнения на развитие телосложения человека?</p> <p>а) укрепляют здоровье;</p> <p>б) повышают работоспособность;</p> <p>в) формируют мускулатуру.</p> | УК-7 | 31 |
| 9. | <p>Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:</p> <p>а) увеличение объема мышц;</p> <p>б) быстрый рост абсолютной силы;</p> <p>в) укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> | УК-7 | 31 |
| 10. | <p>Укажите три этапа обучения силовыми упражнениям:</p> <p>а) вводная беседа, рассказ, объяснение или описание того или иного приема;</p> <p>б) формирования знаний, показ движения;</p> <p>в) ознакомительное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование умений в различных условиях.</p> | УК-7 | 31 |
| 11. | <p>Укажите структуру (части) учебно-тренировочного занятия:</p> <p>а) занятия состоят из двух частей: вводно-подготовительной (разминки) и основной;</p> <p>б) занятия состоят из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной;</p> <p>в) занятие состоит из трех частей: вводной, подготовительной и основной.</p> | УК-7 | 31 |

| | | | |
|-----|--|------|----|
| 12. | <p>Формы занятий физическими упражнениями и спортом в вузе:</p> <p>а) учебные занятия: теоретические, практические, контрольные;</p> <p>б) внеучебные занятия: в секциях, в клубах, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, участие в соревнованиях;</p> <p>в) оба ответа правильные.</p> | УК-7 | 31 |
| 13. | <p>Основные показатели физического развития человека:</p> <p>а) сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, показатели здоровья;</p> <p>б) телосложение (рост, вес, объемы и формы частей тела человека), наличие спортивного разряда по какому-либо виду спорта;</p> <p>в) рациональное питание, здоровый образ жизни, двигательная активность.</p> | УК-7 | 31 |
| 14. | <p>Утомление – это:</p> <p>а) функциональное состояние, возникающее при рациональном планировании распорядка дня;</p> <p>б) функциональное состояние, временно возникающее при продолжительной и интенсивной нагрузке;</p> <p>в) уменьшается сила и выносливость мышц, ухудшается координация.</p> | УК-7 | 31 |
| 15. | <p>Средствами развития силы является:</p> <p>а) упражнения с внешним сопротивлением;</p> <p>б) упражнения циклического характера;</p> <p>в) упражнения ациклического характера.</p> | УК-7 | 31 |
| 16. | <p>Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:</p> <p>а) координацию;</p> <p>б) быстроту;</p> <p>в) гибкость.</p> | УК-7 | 31 |
| 17. | <p>Основным специфическим средством физического воспитания является:</p> <p>а) физические упражнения;</p> <p>б) соблюдение режима дня;</p> <p>в) закаливание.</p> | УК-7 | 31 |
| 18. | <p>Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:</p> <p>а) абсолютным запасом скорости;</p> <p>б) скоростной выносливостью;</p> <p>в) скоростной способностью.</p> | УК-7 | 31 |
| 19. | <p>Основными признаками физического развития являются:</p> <p>а) антропометрические показатели;</p> <p>б) социальные особенности человека;</p> <p>в) особенности интенсивной работы.</p> | УК-7 | 31 |
| 20. | <p>Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?</p> <p>а) силы;</p> <p>б) быстрота;</p> <p>в) стойкость.</p> | УК-7 | 31 |

| | | | |
|-----|--|------|----|
| 21. | Оценивают уровень ОФП по следующим показателям: а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность; б) быстрота, ловкость, гибкость; в) сила, быстрота, стройность. | УК-7 | 31 |
| 22. | Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе? а) бокс; б) керлинг; в) тяжелая атлетика. | УК-7 | 31 |
| 23. | Основу двигательных способностей человека составляет: а) задатки психодинамических способностей; б) степень тренированности и выносливости мышц; в) медицинские показания. | УК-7 | 31 |
| 24. | Уровень развития двигательных способностей человека определяется: а) ответной реакцией организма на внешние физические раздражители; б) способность неоднократно выполнить требования спортивных разрядов; в) личные достижения человека. | УК-7 | 31 |
| 25. | В основу физиологической классификации физических упражнений положено: а) некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящие в определенную группу; б) зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений; в) разделение занимающихся на группы в зависимости от физиологических кондиций и ограничений. | УК-7 | 31 |
| 26. | Какой из перечисленных вариантов не является разновидностью силы? а) абсолютная сила; б) относительная сила; в) сила напряженности. | УК-7 | 31 |
| 27. | Что НЕ является методом воспитания силы? а) метод максимальных усилий; б) метод повторных усилий; в) метод динамических усилий; г) метод регламентированного упражнения. | УК-7 | 31 |
| 28. | Что НЕ является источником энергии в клетках при мышечном сокращении? а) АРФ; б) АТФ; в) РНК. | УК-7 | 31 |
| 29. | Какой из приведенных вариантов не является процессом выработки энергии в клетках организма и расхода этой энергии в отдельных физических упражнениях? а) изотонический процесс; б) анаэробный процесс; в) аэробный процесс. | УК-7 | 31 |
| 30. | Что такое двигательное умение? а) уровень владения знаниями о движении; б) уровень владения двигательными действиями; | УК-7 | 31 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | в) уровень владения системой движения. | | |
|--|--|--|--|

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 разновидности 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- | УК-7 | 31 |

| | | | |
|-----|---|------|----|
| | силовых способностей. | | |
| 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 перекладине». | УК-7 | У1 |
| 2. | Для определения показателей силовой выносливости выполняется упражнение «Подъем 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 «Подъем 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 | УК-7 | У1 |

| | | | |
|--|---|--|----|
| | определяют силовым тестом «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа». Приведите пример комплекса вспомогательных упражнений для улучшения результата в этом упражнении. | | 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 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 |
| З1 | Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности. | 1-30 | 1-20 | - |
| У1 | Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования | - | - | 1-4; 7 |

| | | | | |
|----|--|---|---|-----|
| | шенствования основных физических качеств. | | | |
| 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. | Ильнич 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. Ильнич - 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: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf | Учебное | Дополнительная |
| 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. Каменновский, 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 .— URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf | 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: Во- | Методическое | Дополнительная |

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| | ронежский государственный аграрный университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf | | |
| 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. — URL: http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf | 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 "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 волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина 16 а, зал 2 |
| 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 обо- | 394087, Воронежская область, г. Во- |

| | |
|--|---|
| <p>рудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетки, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, треажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири</p> <p>Комплект мебели: скамейки, вешалки</p> | <p>ронеж, ул. Дарвина 16 а, зал 4</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина 16 а, зал 5</p> |
| <p>Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, тренажеры</p> | <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81 д. Здание общежития № 4 (спортивный зал для специальной медицинской группы), зал</p> |
| <p>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</p> | <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81 д. Здание спортивного комплекса (корпус № 15), зал</p> |

7.1.2. Для самостоятельной работы

| | |
|--|---|
| <p>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</p> | <p>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)</p> |
| <p>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 Браузер/ Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice</p> | <p>394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д, корп.1. ауд. 227,228</p> |

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. |

**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 |
|---|--------------------------------|--|-----------------------------------|
| Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания | Протокол № 10 от 31.05.2022 г. | Рабочая программа разработана на 2022-2023 учебный год | |
| Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания | Протокол №10 от 20.06.2023 г. | Рабочая программа актуализирована на 2023-2024 учебный год | - |
| Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания | Протокол №9 от 23.05.2024 г. | Рабочая программа актуализирована на 2024-2025 учебный год | - |
| Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания | Протокол № 8 от 28.04.2025 г. | Рабочая программа актуализирована для 2025-2026 учебного года | - |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |