

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



24 июня 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Б1.О.ДЭ.01.01 Профессионально-прикладная физическая 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 – 2021 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 17.06.2021 г.)

Заведующий кафедрой  Алтухова Е.В.  
подпись

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета Землеустройства и кадастров (протокол №11 от 24 июня 2021 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 «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.16 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, землестроители, механизаторы). Комплексы упражнений производственной гимнастики. Прикладная гимнастика: упражнения в лазании по канату; упражнения в метании и ловли набивных мячей; упражнения в поднимании и переносе партнера; упражнения в переползании.

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

### *Подраздел 2.2. Прикладное плавание.*

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

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

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

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

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

*Специальная медицинская группа.*

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

Строевые и порядковые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами. Корректирующая гимнастика; Эстафеты; подвижные игры с умеренной интенсивностью. Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической стенке; специальные упражнения для профилактики различных заболеваний (органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения).

*Подраздел 3.2. Легкая атлетика.*

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

*Подраздел 3.3. Оздоровительное плавание.*

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

*Адаптивная физическая культура.*

*Подраздел 3.4. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды).*

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

*Подраздел 3.5. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).*

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

*Подраздел 3.6. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.*

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

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

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

Дыхательные упражнения (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание

и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

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

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

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

##### 4.2.1. Очная форма обучения

| Разделы, подразделы дисциплины                                                  | Контактная работа |    |            | СР         |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|------------|------------|
|                                                                                 | лекции            | ЛЗ | ПЗ         |            |
| <i>Основная медицинская группа.</i>                                             | -                 | -  | <b>172</b> | <b>129</b> |
| <b>Раздел 1. Общеподготовительный.</b>                                          | -                 | -  | <b>52</b>  | <b>39</b>  |
| Подраздел 1.1. Общая физическая подготовка.                                     | -                 | -  | 52         | 39         |
| <b>Раздел 2. Специальноподготовительный.</b>                                    | -                 | -  | <b>120</b> | <b>90</b>  |
| Подраздел 2.1. Профессионально-прикладные физические упражнения.                | -                 | -  | 40         | 35         |
| Подраздел 2.2. Прикладное плавание.                                             | -                 | -  | 40         | 35         |
| Подраздел 2.3. Ориентирование на местности.                                     | -                 | -  | 40         | 20         |
| <b>Раздел 3. Оздоровительно-рекреационный.</b>                                  | -                 | -  | <b>172</b> | <b>129</b> |
| <i>Специальная медицинская группа.</i>                                          | -                 | -  | <b>172</b> | <b>129</b> |
| 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>                                          |                   |    | <b>172</b> | <b>129</b> |
| 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          |
|       | <i>Основная медицинская группа.</i>                                             | Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с учебным пособием и методическими указаниями:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>129</b>     |
|       | Раздел 1. Общеподготовительный.                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>39</b>      |
| 1.    | Подраздел 1.1. Общая физическая подготовка.                                     | 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: <a href="http://catalog.vsau.ru/e-lib/books/b165944.pdf">http://catalog.vsau.ru/e-lib/books/b165944.pdf</a> > | 39             |
| 2.    | Раздел 2. Специальноподготовительный.                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>90</b>      |
| 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.                                         | 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. : В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 835 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2022 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .—              | <b>129</b>     |
|       | <i>Специальная медицинская группа.</i>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>129</b>     |
| 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>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>129</b>     |

|     |                                                                           |                                                                                                                                                     |    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 9.  | Подраздел 3.4. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды). | Adobe Acrobat Reader 4.0 .—<br><URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/e/lib/metod/m166575.pdf">http://catalog.vsau.ru/e/lib/metod/m166575.pdf</a> >. | 42 |
| 10. | Подраздел 3.5. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).       |                                                                                                                                                     | 44 |
| 11. | Подраздел 3.6. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.             |                                                                                                                                                     | 43 |

## 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<br>У1<br>Н1                   |                |
| Раздел 1. Общеподготовительный.                                                 |                | З1<br>У1                         |                |
| Подраздел 1.1. Общая физическая подготовка.                                     |                | З1<br>У1                         |                |
| Раздел 2. Специальноподготовительный.                                           | УК-7           | З1<br>Н1                         |                |
| Подраздел 2.1. Профессионально-прикладные физические упражнения.                |                | З1<br>Н1                         |                |
| Подраздел 2.2. Прикладное плавание.                                             |                | З1<br>Н1                         |                |
| Подраздел 2.3. Ориентирование на местности.                                     | УК-7           | З1<br>Н1                         |                |
| Раздел 3. Оздоровительно-рекреационный.                                         |                | З1<br>Н1                         |                |
| <i>Специальная медицинская группа.</i>                                          |                | УК-7                             | З1<br>У1<br>Н1 |
| Подраздел 3.1. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. | З1<br>У1<br>Н1 |                                  |                |
| Подраздел 3.2. Легкая атлетика.                                                 | У1<br>Н1       |                                  |                |
| Подраздел 3.3. Оздоровительное плавание.                                        | УК-7           | У1<br>Н1                         |                |
| <i>Адаптивная физическая культура.</i>                                          |                | УК-7                             | З1<br>У1<br>Н1 |

|                                                                           |      |                |
|---------------------------------------------------------------------------|------|----------------|
| Подраздел 3.4. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды). | УК-7 | З1<br>У1<br>Н1 |
| Подраздел 3.5. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).       | УК-7 | З1<br>Н1       |
| Подраздел 3.6. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.             | УК-7 | З1<br>Н1       |

## 5.2. Шкалы и критерии оценивания достижения компетенций

### 5.2.1. Шкалы оценивания достижения компетенций

| Вид оценки                                 | Оценки     |         |
|--------------------------------------------|------------|---------|
| Академическая оценка по 2-х балльной шкале | не зачтено | зачтено |

### 5.2.2. Критерии оценивания достижения компетенций

#### Критерии оценки на зачете

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено, высокий                       | Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя отличное знание освоенного материала и умение самостоятельно решать сложные задачи дисциплины.                        |
| Зачтено, продвинутый                   | Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя хорошее знание освоенного материала и умение самостоятельно решать стандартные задачи дисциплины.                     |
| Зачтено, пороговый                     | Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя знание основ освоенного материала и умение решать стандартные задачи дисциплины с помощью преподавателя.              |
| Не зачтено, компетенция не освоена     | Студент выполнил не все задания, предусмотренные рабочей программой или не отчитался об их выполнении, не подтверждает знание освоенного материала и не умеет решать стандартные задачи дисциплины даже с помощью преподавателя. |

#### Критерии оценки тестов

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев                                 |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Отлично, высокий                       | Содержание правильных ответов в тесте не менее 90% |

|                                             |                                                    |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Хорошо, продвинутый                         | Содержание правильных ответов в тесте не менее 75% |
| Удовлетворительно, пороговый                | Содержание правильных ответов в тесте не менее 50% |
| Неудовлетворительно, компетенция не освоена | Содержание правильных ответов в тесте менее 50%    |

## Критерии оценки устного опроса

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

## Критерии оценки рефератов

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

|  |                        |
|--|------------------------|
|  | стилистические ошибки. |
|--|------------------------|

### 5.3. Материалы для оценки достижения компетенций

#### 5.3.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации

5.3.1.1. Вопросы к экзамену – «Не предусмотрены».

5.3.1.2. Задачи к экзамену – «Не предусмотрены».

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

#### 5.3.1.4. Вопросы к зачету

| №                                   | Содержание                                                                                           | Компетенция | ИДК       |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|
| <i>Основная медицинская группа.</i> |                                                                                                      | <b>УК-7</b> | <b>31</b> |
| 1.                                  | Дайте определение и охарактеризуйте понятие «физическое развитие».                                   | УК-7        | 31        |
| 2.                                  | Дайте определение и охарактеризуйте понятие «физическое воспитание».                                 | УК-7        | 31        |
| 3.                                  | Что отражает понятие «физическое совершенство»?                                                      | УК-7        | 31        |
| 4.                                  | Дайте определение и характеристику профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).          | УК-7        | 31        |
| 5.                                  | Каковы цель и задачи ППФП в физическом воспитании студентов вузов?                                   | УК-7        | 31        |
| 6.                                  | Дайте характеристику процессу обучения двигательным действиям.                                       | УК-7        | 31        |
| 7.                                  | В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка? Обоснуйте ответ.                         | УК-7        | 31        |
| 8.                                  | Перечислите и охарактеризуйте этапы обучения двигательным действиям.                                 | УК-7        | 31        |
| 9.                                  | Какие задачи решаются на этапе начального разучивания двигательного действия?                        | УК-7        | 31        |
| 10.                                 | Охарактеризуйте этап детализированного (углубленного) разучивания двигательного действия.            | УК-7        | 31        |
| 11.                                 | Какие задачи решаются в процессе закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия? | УК-7        | 31        |
| 12.                                 | Дайте определение понятию «физические способности», перечислите их и дайте характеристику.           | УК-7        | 31        |
| 13.                                 | Перечислите и охарактеризуйте средства ППФП.                                                         | УК-7        | 31        |
| 14.                                 | Обоснуйте выбор средств ППФП в процессе физического воспитания студентов.                            | УК-7        | 31        |
| 15.                                 | Перечислите основные факторы, определяющие содержание ППФП?                                          | УК-7        | 31        |
| 16.                                 | Охарактеризуйте влияние современной технизации труда на жизнедеятельность человека.                  | УК-7        | 31        |

|                                        |                                                                                                                              |      |    |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| 17.                                    | Объясните, что определяет личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.     | УК-7 | 31 |
| 18.                                    | Каковы основные правила организации занятий ППФП?                                                                            | УК-7 | 31 |
| 19.                                    | Перечислите и охарактеризуйте методы организации и проведения занятий.                                                       | УК-7 | 31 |
| 20.                                    | Каковы требования техники безопасности на занятиях общей физической подготовкой?                                             | УК-7 | 31 |
| <i>Специальная медицинская группа.</i> |                                                                                                                              | УК-7 | 31 |
| 1.                                     | Расскажите об основах техники безопасности на занятиях общей физической подготовкой.                                         | УК-7 | 31 |
| 2.                                     | Приведите комплексы общеразвивающих упражнений с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.                         | УК-7 | 31 |
| 3.                                     | Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами.                                               | УК-7 | 31 |
| 4.                                     | Дайте определение понятию «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**

| <b>№</b> | <b>Содержание</b> | <b>Компетенция</b> | <b>ИДК</b> |
|----------|-------------------|--------------------|------------|
|----------|-------------------|--------------------|------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| 1. | Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, это:<br>1) Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.<br>2) Контроль своего состояния по результатам диспансеризации.<br>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:<br>1) Сон, аппетит, артериальное давление, вес.<br>2) Плохое или хорошее самочувствие, настроение.<br>3) Частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания в покое, масса тела.                                                                              | УК-7 | 31 |
| 3. | Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:<br>1) Пульс, артериальное давление, масса тела, антропометрия.<br>2) Самочувствие, сон, аппетит, вялость.<br>3) Общее самочувствие, аппетит, частота дыхания, пульс.                                                                                            | УК-7 | 31 |
| 4. | Как соотносится частота пульса в покое у тренированного и нетренированного человека?<br>1) Частота пульса выше у нетренированного человека, чем у тренированного.<br>2) Частота пульса одинакова.<br>3) Частота пульса выше у тренированного человека, чем у нетренированного.                                                                         | УК-7 | 31 |
| 5. | Весоростовой показатель (индекс Кетле), это:<br>1) Показатель стеновой динамометрии (тяга штанги).<br>2) Отношение веса человека в граммах к его росту в сантиметрах.<br>3) Показатель астенического телосложения человека.                                                                                                                            | УК-7 | 31 |
| 6. | Жизненная емкость легких, это<br>1) Количество воздуха, которое человек может вдохнуть за 1 мин.<br>2) Количество воздуха, которое человек может выдохнуть за 1 мин.<br>3) Количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха.                                                                                      | УК-7 | 31 |
| 7. | Какова частота пульса в покое у взрослого нетренированного человека:<br>1) 90-100 уд/мин.<br>2) 40-50 уд/мин.<br>3) 60-80 уд/мин.                                                                                                                                                                                                                      | УК-7 | 31 |
| 8. | Для контроля за какой системой организма используется ортостатическая проба:<br>1) За сердечно-сосудистой.<br>2) За дыхательной.<br>3) За нервной системой.                                                                                                                                                                                            | УК-7 | 31 |
| 9. | Какие используются пробы и показатели для оценки состояния дыхательной системы:                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7 | 31 |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
|     | <p>1) Ортостатическая проба, весоростовой показатель, жизненная емкость легких.</p> <p>2) Проба Штанге, проба Генча, жизненная емкость легких.</p> <p>3) Индекс Кетле, проба Рюффье, проба Штанге, весоростовой показатель.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |    |
| 10. | <p>Какова периодичность врачебного контроля занимающихся физической культурой?</p> <p>1) Студенты специальной медицинской группы – 2 раза в год, основной группы – 1 раз в год.</p> <p>2) Все студенты проходят врачебный контроль в начале учебного года по желанию.</p> <p>3) Проходят врачебный контроль после 3-го курса.</p>                                                                                                                                                                                                                      | УК-7 | 31 |
| 11. | <p>Педагогический контроль за занимающимися физическими упражнениями и спортом, это:</p> <p>1) Оценка руководством кафедры эффективности тренировочного процесса.</p> <p>2) Контроль за посещаемостью занятий, за физическим состоянием и технической подготовленностью занимающихся.</p> <p>3) Контроль врачебной комиссии спортсменов перед соревнованиями.</p>                                                                                                                                                                                      | УК-7 | 31 |
| 12. | <p>Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом, это:</p> <p>1) Профилактическое обследование занимающихся тренером или преподавателем физвоспитания два раза в год.</p> <p>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.</p> <p>3) По желанию физкультурник или спортсмен могут проводить врачебный контроль перед началом учебного года.</p> | УК-7 | 31 |
| 13. | <p>Как измеряется абсолютная сила мышц человека?</p> <p>(?) Количеством подтягиваний на перекладине.</p> <p>(?) Измеряется объемом мышц рук, ног, грудной клетки.</p> <p>(!) Измеряется различными динамометрами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | УК-7 | 31 |
| 14. | <p>Что означает термин «относительная сила» мышц?</p> <p>1) Величина абсолютной, т.е. наибольшей силы, приходящейся на 1 кг веса человека.</p> <p>2) Это наибольшая сила мышц, которую проявляет мышцы участвующие в данном движении.</p> <p>3) Это способность мышц преодолевать внешнее сопротивление.</p>                                                                                                                                                                                                                                           | УК-7 | 31 |
| 15. | <p>В норме отношение веса в граммах к росту в сантиметрах (индекс Кетле) у мужчин находится в пределах:</p> <p>1) 750-850 г/см.</p> <p>2) 380-420 г/см.</p> <p>3) 250-340 г/см.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК-7 | 31 |
| 16. | <p>В норме отношение веса в граммах к росту в сантиметрах (индекс Кетле) у женщин находится в пределах:</p> <p>1) 50-200 г/см.</p> <p>2) 460-600 г/см.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | УК-7 | 31 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
|     | 3) 250-350 г/см.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |    |
| 17. | <p>Массовый спорт, это:</p> <p>1) Многообразие используемых в физической культуре средств и методов и форм, умение эффективно применять их на практике.</p> <p>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.</p> <p>3) Одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образы поведения, связанные с заботой о теле и физическим состоянием.</p>                                                                | УК-7 | 31 |
| 18. | <p>Спорт высших достижений, это:</p> <p>1) Регулярные занятия спортом и участие в соревнованиях различных возрастных групп с целью укрепления здоровья, достижения физического совершенства.</p> <p>2) Процесс воспитания физических качеств, направленных на максимальное развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данного вида спорта.</p> <p>3) Предполагает систематическую и плановую подготовку и участие в соревнованиях с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.</p> | УК-7 | 31 |
| 19. | <p>Профессиональный спорт – это:</p> <p>1) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также снижение заболеваемости и продление творческого долголетия.</p> <p>2) Обусловлен коммерческими интересами и являющийся источником существования спортсменов.</p> <p>3) Во многом отражает задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.</p>                                                                                                                                                    | УК-7 | 31 |
| 20. | <p>Что такое Единая спортивная классификация (ЕСК)?</p> <p>1) ЕСК – это классификация всех видов спорта по координационной сложности и по принципам тренировки.</p> <p>2) В ЕСК представлены нормативы и требования, которые необходимо выполнить для присвоения разрядов и званий во всех видах спорта, культивируемых в России.</p> <p>3) ЕСК – это сборник методик тренировки по различным видам спорта.</p>                                                                                                                                                                    | УК-7 | 31 |
| 21. | <p>Национальные виды спорта, это:</p> <p>1) Традиционные народные игры, единоборства и упражнения, исторически связанные с укладом жизни и особенностями данных регионов.</p> <p>2) Лапта, городки, гиревой спорт, баскетбол и футбол – национальные виды в Центральной России.</p> <p>3) Оба ответа правильные.</p>                                                                                                                                                                                                                                                               | УК-7 | 31 |
| 22. | <p>Оздоровительные системы физических упражнений:</p> <p>1) Шейпинг, гидроаэробика, ушу, гимнастика хатха-його, армрестлинг.</p> <p>2) Легкая атлетика, баскетбол, футбол, теннис.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | УК-7 | 31 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
|     | 3) Хоккей с шайбой, стрельба пулевая, борьба САМБО, бокс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |    |
| 23. | <p>Организационные особенности студенческого спорта – это:</p> <p>1) Доступность и возможность заниматься спортом только в часы учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»</p> <p>2) Возможность заниматься спортом в свободное от учебных занятий время в секциях, систематически участвовать в студенческих соревнованиях доступного уровня.</p> <p>3) Доступность занятий физической культурой по учебному расписанию.</p> | УК-7 | 31 |
| 24. | <p>Какие упражнения относятся к атлетической гимнастике:</p> <p>1) Спортивная аэробика, шейпинг, упражнения с гантелями и эспандером;</p> <p>2) Спортивная гимнастика, подвижные и спортивные игры.</p> <p>3) Упражнения с гантелями, гириями, тренажерами эспандерами и штангой.</p>                                                                                                                                                  | УК-7 | 31 |
| 25. | <p>Назовите летние виды спорта:</p> <p>1) Прыжки в воду, стрельба из лука, бобслей.</p> <p>2) Футбол, волейбол, стрельба из лука, биатлон.</p> <p>3) Легкая атлетика, футбол, лапта, серфинг.</p>                                                                                                                                                                                                                                      | УК-7 | 31 |
| 26. | <p>Какие характеристики необходимо учитывать студентам при выборе какого-либо вида спорта:</p> <p>1) Морфологические (рост, вес, длина конечностей), возможность не посещать учебные занятия.</p> <p>2) Физические двигательные качества (сила, выносливость, быстрота и др.) и тип нервной системы.</p> <p>3) Учитывается спортивная экипировка того или иного вида спорта, ее привлекательность для спортсмена и окружающих.</p>     | УК-7 | 31 |
| 27. | <p>Какие соревнования относятся к внутренним, по принятой в вузе классификации?</p> <p>1) Городские, областные, вузовские.</p> <p>2) Универсиада, личные, международные.</p> <p>3) Первенство групп, факультетов.</p>                                                                                                                                                                                                                  | УК-7 | 31 |
| 28. | <p>Укажите правильное определение «Спортсмен?»</p> <p>1) Человек, имеющий спортивную форму и регулярно занимающийся спортом.</p> <p>2) Человек, занимающийся в какой-либо секции или спортивной группе.</p> <p>3) Человек, систематически занимающийся спортом и выступающий на соревнованиях.</p>                                                                                                                                     | УК-7 | 31 |
| 29. | <p>Как происходит распределение студентов по отделениям: основному, спортивному, специальному в вузе?</p> <p>1) С учетом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, личного интереса.</p> <p>2) По желанию студентов в начале учебного года и по рекомендации родителей.</p> <p>3) С учетом состояния здоровья и рекомендаций старшекурсников и деканата.</p>                                                        | УК-7 | 31 |
| 30. | <p>Составляющие здорового образа жизни, это:</p> <p>1) Требования санитарии и гигиены, вредные привычки, ге-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | УК-7 | 31 |

|  |                                                                                                                                                        |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | нетические факторы.<br>2) Двигательная активность; режим труда и отдыха, питание, экология.<br>3) Отказ от вредных привычек и двигательной активности. |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### 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> |                                                                              | <b>УК-7</b> | <b>31</b> |
| 1.                                  | Какие средства ППФП Вы знаете?                                               | УК-7        | 31        |
| 2.                                  | Какие прикладные гимнастические упражнения Вы знаете? Область их применения. | УК-7        | 31        |
| 3.                                  | Что представляет собой сомкнутый строй?                                      | УК-7        | 31        |
| 4.                                  | Какая команда подается для построения в шеренгу?                             | УК-7        | 31        |
| 5.                                  | Какие виды прикладного плавания Вы знаете? Дайте характеристику.             | УК-7        | 31        |
| 6.                                  | Что такое строевой шаг?                                                      | УК-7        | 31        |
| 7.                                  | Как осуществляется прекращение движения в строю?                             | УК-7        | 31        |

|                                       |                                                                                                                                           |      |    |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|
| 8.                                    | При помощи каких команд осуществляются повороты в движении?                                                                               | УК-7 | 31 |
| 9.                                    | На какие группы принято классифицировать упражнения в гимнастике?                                                                         | УК-7 | 31 |
| 10.                                   | Какие средства обучения прыжку в длину Вы знаете?                                                                                         | УК-7 | 31 |
| 11.                                   | На какие группы делятся силовые упражнения?                                                                                               | УК-7 | 31 |
| 12.                                   | Какими качествами должен обладать бегун на длинные дистанции.                                                                             | УК-7 | 31 |
| 13.                                   | Что является характерной стороной техники бега на длинные дистанции?                                                                      | УК-7 | 31 |
| 14.                                   | Какие короткие дистанции в легкой атлетике Вы знаете?                                                                                     | УК-7 | 31 |
| 15.                                   | Какие длинные дистанции в легкой атлетике Вы знаете?                                                                                      | УК-7 | 31 |
| 16.                                   | Какие фазы выделяют в беге на короткие дистанции?                                                                                         | УК-7 | 31 |
| 17.                                   | Какие упражнения с использованием веса собственного тела Вы знаете?                                                                       | УК-7 | 31 |
| 18.                                   | Назовите упражнения с использованием внешнего отягощения.                                                                                 | УК-7 | 31 |
| 19.                                   | Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                      | УК-7 | 31 |
| 20.                                   | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                       | УК-7 | 31 |
| <i>Специальная медицинская группа</i> |                                                                                                                                           | УК-7 | 31 |
| 1.                                    | Назовите самые распространенные отклонения в состоянии здоровья у студентов и причины их появления.                                       | УК-7 | 31 |
| 2.                                    | Средства физической культуры, которые применяются для физической реабилитации.                                                            | УК-7 | 31 |
| 3.                                    | Назовите основные цели и задачи ЛФК.                                                                                                      | УК-7 | 31 |
| 4.                                    | Гигиена физических упражнений и составление режима дня.                                                                                   | УК-7 | 31 |
| 5.                                    | Предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при получении различных травм на занятиях физической культурой и спортом. | УК-7 | 31 |
| 6.                                    | Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы с помощью средств физической культуры.                                               | УК-7 | 31 |
| 7.                                    | Дайте определение понятиям: «работоспособность», «утомление». Приведите методы восстановления работоспособности.                          | УК-7 | 31 |
| 8.                                    | Охарактеризуйте восстановительные средства после физической нагрузки.                                                                     | УК-7 | 31 |
| 9.                                    | Какое действие на организм человека оказывает массаж и 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<br>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<br>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<br>Н1 |
| 1.                                    | Для определения скоростно-силовой подготовленности проводится контрольное испытание бег 100 м. Результат в этом тесте зависит от правильной техники бега. Приведите примеры и продемонстрируйте дополнительные и вспомогательные средства, используя которые можно улучшить технику бега на короткие дистанции? | УК-7 | Н1       |
| 2.                                    | При выполнении тестирования общей выносливости «бег 12 минут» приведите тактику, которая будет иметь больший оздоровительный эффект от данного упражнения?                                                                                                                                                      | УК-7 | Н1       |
| 3.                                    | Приведите примеры упражнений для улучшений показаний силовой выносливости в упражнении подтягивание на перекладине у мужчин?                                                                                                                                                                                    | УК-7 | У1       |
| 4.                                    | Для тестирования силовой выносливости у женщин используется упражнение: подтягивание на низкой перекладине в положении виса ноги на полу. Какой наклон туловища по отношению к плоскости пола является оптимальным для того, чтобы показать максимальный результат? Приведите                                   | УК-7 | У1<br>Н1 |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
|                                       | примеры упражнений для увеличения силовых показателей мышц рук.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |
| 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<br>Н1 |
| <i>Адаптивная физическая культура</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | УК-7 | У1<br>Н1 |
| 1.                                    | Вес-ростовой показатель «индекс Кетле» позволяет определить оптимальное соотношение веса тела в граммах к длине тела в сантиметрах. Укажите формулу расчета и оптимальный показатель для женщин и мужчин? Рассчитайте свой показатель.                                                                                                                                                            | УК-7 | Н1       |
| 2.                                    | Силовой индекс определяется с помощью методов динамометрии. При проведении данного теста одна группа испытуемых «юноши» показали результат 0.45-0.50, другая 0.70-0.75, соответственно у девушек одна группа 0.10-0.40, другая 0.50-0.60. Какие результаты являются оптимальными у девушек и юношей. Измерьте свой показатель и обоснуйте его с позиции значения в профессиональной деятельности. | УК-7 | Н1       |
| 3.                                    | Для определения функционального состояния дыхательной системы проводится тест проба Штанге. Какое время задержки дыхания характеризует положительно состояние дыхательной системы. Приведите комплекс упражнений для улучшения показателей функционального состояния дыхательной системы с учетом профессиональной деятельности.                                                                  | УК-7 | У1<br>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<br>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) |
| 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 |  |
| <i>Основная медицинская группа</i>                                                                                                            |                                                                                                                                  |                         |                        |                                      |  |
| З1                                                                                                                                            | 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 профессиональной деятельности. | -                       | -                      | 2-7                                  |  |
| <i>Специальная медицинская группа</i>                                                                                                         |                                                                                                                                  |                         |                        |                                      |  |
| З1                                                                                                                                            | Основные способы поддержания долж-                                                                                               | 1-30                    | 1-20                   | -                                    |  |

|                                       |                                                                                                                                  |      |      |          |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------|
|                                       | ного уровня физической подготовленности.                                                                                         |      |      |          |
| 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> |                                                                                                                                  |      |      |          |
| З1                                    | 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 .— <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b165944.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b165944.pdf</a> | Учебное     | Дополнительная         |
| 3. | Основы плавания: учебное пособие / [А. Н. Щеглевых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 86 с. [ЦИТ 19007] [ПТ] URL:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Учебное     | Дополнительная         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|
|    | <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m147598.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m147598.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                |
| 4. | Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А. Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                 | Методическое  | Дополнительная |
| 5. | Профессионально-прикладная физическая подготовка [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. : В. В. Севастьянов, Е. В. Алтухова] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 835 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2022 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m166575.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m166575.pdf</a> . | Методическое  |                |
| 6. | Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Периодическое |                |
| 7. | Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Периодическое |                |
| 8. | Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Периодическое |                |

## 6.2. Ресурсы сети Интернет

### 6.2.1. Электронные библиотечные системы

| №  | Название                    | Размещение                                                              |
|----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Лань                        | <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>               |
| 2. | ZNANIUM.COM                 | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                   |
| 3. | ЮРАЙТ                       | <a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> |
| 4. | IPRbooks                    | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>     |
| 5. | E-library                   | <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>                 |
| 6. | Электронная библиотека ВГАУ | <a href="http://library.vsau.ru/">http://library.vsau.ru/</a>           |

**6.2.2. Профессиональные базы данных и информационные системы**

| №  | Название                                     | Размещение                                                        |
|----|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1. | Справочная правовая система Гарант           | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> |
| 2. | Справочная правовая система Консультант Плюс | <a href="http://ivo.garant.ru">http://ivo.garant.ru</a>           |

**6.2.3. Сайты и информационные порталы**

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

## 7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

### 7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

#### 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) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Учебные аудитории для проведения учебных занятий.</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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 оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетки, 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 во-                                                                                                                                                                                                        | 394087, Воронежская область, г. Во-                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| лейбольные, стойки баскетбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, корзины для мячей, скакалки, сетка волейбольная, обручи гимнастические, секундомеры, скамейки, стулья для зрителей, стулья ИЗО | ронеж, 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) |
| <b>Помещения для самостоятельной работы.</b><br>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 | 394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д, корп.1. ауд. 227,228                                                                                                                                                                             |

## 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<br>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.16 Физическая культура и спорт           | Кафедра физического воспитания                                                                                                    | Алтухова Е.В.            |
| Б1.О.ДЭ.01.02 Спортивные игры                 | Кафедра физического воспитания                                                                                                    | Алтухова Е.В.            |
| Б1.О.ДЭ.01.03 Единоборства                    | Кафедра физического воспитания                                                                                                    | Алтухова Е.В.            |
| Б1.О.ДЭ.01.04 Силовая подготовка              | Кафедра физического воспитания                                                                                                    | Алтухова Е.В.            |

## Приложение 1

Лист периодических проверок рабочей программы  
и информация о внесенных изменениях

| Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность | Дата                           | Потребность в корректировке с указанием соответствующих разделов рабочей программы                                                              | Информация о внесенных изменениях                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания       | Протокол № 10 от 31.05.2022 г. | Есть<br>3. Объем дисциплины и виды работ, 3.1 Очная форма обучения                                                                              | В связи с изменением учебного плана на 2022-2023 г. скорректированы объем часов и виды работ                               |
| Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания       | Протокол № 10 от 31.05.2022 г. | Есть<br>4.2. Распределение контактной и самостоятельной работы при подготовке к занятиям по подразделам<br>4.2.1. Очная форма обучения          | В связи с изменением учебного плана на 2022-2023 г. скорректированы объем часов контактной работы и самостоятельной работы |
| Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания       | Протокол № 10 от 31.05.2022 г. | Есть<br>4.3. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся                                             | В связи с изменением учебного плана на 2022-2023 г. скорректирован объем часов самостоятельной работы                      |
| Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания       | Протокол № 10 от 31.05.2022 г. | Есть<br>7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины, п. 7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование | Заменено «Google Chrome» на «Яндекс Браузер»                                                                               |
| Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания       | Протокол № 10 от 31.05.2022 г. | Есть<br>7.2.1 Программное обеспечение общего назначения                                                                                         | Внесены уточнения по программному обеспечению                                                                              |
| Е.В. Алтухова, зав. кафедрой физического воспитания       | Протокол № 10 от 31.05.2022 г. | Рабочая программа актуализирована 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,                                            | Протокол                       | Рабочая программа актуа-                                                                                                                        | -                                                                                                                          |

|                                            |                        |                                        |  |
|--------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------|--|
| зав. кафедрой<br>физического<br>воспитания | №9 от<br>23.05.2024 г. | лизирована на 2024-2025<br>учебный год |  |
|--------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------|--|