Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета технологии и товароведения
Высоцкая Е.А. _____
«_22_» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.ДЭ.01.04 Силовая подготовка

Направление подготовки 38.03.07 Товароведение

Направленность (профиль) «Экспертиза и управление в сфере производства и обращения сельскохозяйственной продукции»

Квалификация выпускника – бакалавр

Факультет – технологии и товароведения

Кафедра физического воспитания

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 5766442635ADBC86110DA9D0F1A9CF25
Владелец: Агибалов Александр Владимирович
Действителен: с 13.05.2025 до 06.08.2026

Разработчик рабочей программы:

Старший преподаватель Овечкин Сергей Анатольевич

Воронеж – 2021 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министра науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года №985 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 августа 2020 г, регистрационный номер №59447.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №10 от17.06.2021 г.)

Заведующий кафедрой _____ Алтухова Е.В.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета технологии и товароведения (протокол №10 от 22 июня 2021 г.).

Председатель методической комиссии _____ **Колобаева А.А.**
подпись

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

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины «Силовая подготовка» заключается в формировании знаний, умений и навыков, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также обеспечения психофизической готовности обучающихся к успешной профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

Для достижения поставленных целей дисциплины «Силовая подготовка» предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных задач:

1. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
2. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к работе в аграрном секторе экономики по будущей профессии.
3. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Предмет дисциплины

Предметом дисциплины является функциональное и двигательное развитие студентов

1.4. Место дисциплины в образовательной программе

Дисциплина Б1.О.ДЭ.01.04 «Силовая подготовка» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), часть, формируемая участниками образовательных отношений.

1.5. Взаимосвязь с другими дисциплинами

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

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

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция		Индикатор достижения компетенции	
Код	**Содержание**	**Код**	**Содержание**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З2	Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.
		У2	Выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития.
		Н2	Использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

3. Объём дисциплины и виды работ

3.1. Очная форма обучения

Показатели	Семестр			Всего
	2	3	4	
Общая трудоёмкость, ч	118	86	124	328
Общая контактная работа, ч	80,15	56,15	84,15	220,45
Общая самостоятельная работа, ч	37,85	29,85	39,85	107,55
Контактная работа при проведении учебных занятий, в т.ч. (ч)	80,00	56,00	84,00	220,00
практические - всего	80	56	84	220,00
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий, ч	29,00	21,00	31,00	81,00
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (ч)	0,15	0,15	0,15	0,45
зачет	0,15	0,15	0,15	0,45
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (ч)	8,85	8,85	8,85	26,55
подготовка к зачету	8,85	8,85	8,85	26,55
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет

3.2. Заочная форма обучения - «Не предусмотрено»

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание дисциплины в разрезе разделов и подразделов

Раздел 1. Методико-практический

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

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

Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.

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

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

Раздел 2. Учебно-тренировочный.

Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.

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

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

Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.

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

Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.

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

Подраздел 2.4. Армрестлинг.

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

и проведение соревнований. Профилактика травматизма и восстановление работоспособности

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

4.2.1. Очная форма обучения

Разделы, подразделы дисциплины	Контактная работа			СР
	лекции	ЛЗ	ПЗ	
Раздел 1. Методико-практический.	-	-	**80**	**20**
Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма.	-	-	10	10
Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.	-	-	70	10
Раздел 2. Учебно-тренировочный.	-	-	**140**	**61**
Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.	-	-	40	17
Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.	-	-	40	16
Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.	-	-	30	14
Подраздел 2.4. Армрестлинг.	-	-	30	14
Всего:	-	-	**220**	**81**

4.2.2. Заочная форма обучения - «Не предусмотрено»

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

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объём, ч форма обучения	
			Очная	Заочная
1.	Раздел 1. Методико-практический	Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с учебным пособием и методическими указаниями: 1. Силовая подготовка в учебном процессе вуза [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов очной и заочной форм обучения всех направлений и специальностей / Воронежский государственный аграрный университет ; [авт.-сост.: В. И. Воропаев, Ю. А. Бедняков, В. А. Каменовский, А. М. Покусаев ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] .—	**20**	-
2.	Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма.		10	-
3.	Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.		10	-
4.	Раздел 2. Учебно-тренировочный.		**140**	-
5.	Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.		40	-
6.	Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.		40	-
7.	Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.		30	-

8.	Подраздел 2.4. Армрестлинг.	Электрон. текстовые дан. (1 файл : 3342 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf> 2. Силовая подготовка [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. : В. И. Воропаев, В. А. Каменовский, А. М. Покусаев ; под общ. ред. Л. Н. Алтуховой] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 752 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2021 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <URL:http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf	30	-
Всего:			**81**	**-**

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

5.1. Этапы формирования компетенций

Подраздел дисциплины	Компетенция	Индикатор достижения компетенции
Модуль 4. Силовая подготовка.	УК-7	З2 У2 Н2
Раздел 1. Методико-практический.	УК-7	З2 У2
Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма.	УК-7	З2
Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.	УК-7	З2 У2

Раздел 2. Учебно-тренировочный.	УК-7	З2 Н2
Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.	УК-7	З2 Н2
Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.	УК-7	З2 Н2
Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.	УК-7	З2 Н2
Подраздел 2.4. Армрестлинг.	УК-7	З2 Н2

5.2. Шкалы и критерии оценивания достижения компетенций

5.2.1. Шкалы оценивания достижения компетенций

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

5.2.2. Критерии оценивания достижения компетенций

Критерии оценки на зачете

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

Критерии оценки тестов

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Отлично, высокий	Содержание правильных ответов в тесте не менее 90%
Хорошо, продвинутый	Содержание правильных ответов в тесте не менее 75%

Удовлетворительно, пороговый	Содержание правильных ответов в тесте не менее 50%
Неудовлетворительно, компетенция не освоена	Содержание правильных ответов в тесте менее 50%

Критерии оценки устного опроса

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

Критерии оценки рефератов

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

5.3. Материалы для оценки достижения компетенций

5.3.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации

5.3.1.1. Вопросы к экзамену – «Не предусмотрены».

5.3.1.2. Задачи к экзамену – «Не предусмотрены».

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

5.3.1.4. Вопросы к зачету

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях силовой подготовкой.	УК-7	32
2.	Основы методики организации и проведения занятий по силовой подготовке.	УК-7	32
3.	Охарактеризуйте основные группы мышц двигательного аппарата.	УК-7	32
4.	Методы силовой подготовки и их характеристика.	УК-7	32
5.	Дайте определение понятию «сила». Виды силы. Абсолютная сила, относительная сила.	УК-7	32
6.	Виды упражнений как средство воспитания силовых качеств.	УК-7	32
7.	Оборудование и инвентарь для занятий силовой подготовкой.	УК-7	32
8.	Силовые виды спорта, их характеристика и их направленность.	УК-7	32
9.	Формирование и совершенствование двигательного навыка.	УК-7	32
10.	. Физическая подготовленность и критерии нагрузок.	УК-7	32
11.	. Энергозатраты, объем двигательной активности.	УК-7	32
12.	. Питание занимающихся силовыми упражнениями. Спортивная фармакология.	УК-7	32
13.	. Контроль функционального состояния при занятиях силовой подготовкой.	УК-7	32
14.	. Врачебный контроль, самоконтроль. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.	УК-7	32
15.	. Терминология, используемая в силовой подготовке.	УК-7	32
16.	. Особенности роста мышечной массы и обеспечение работы мышц.	УК-7	32
17.	. Особенности составления комплексов упражнений.	УК-7	32
18.	. Обоснуйте источники энергии в клетках при мышечном сокращении.	УК-7	32
19.	. Охарактеризуйте сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.	УК-7	32
20.	. Объективные и субъективные признаки утомления.	УК-7	32

5.3.1.5. Перечень тем курсовых проектов (работ) – «Не предусмотрен».

5.3.1.6. Вопросы к защите курсового проекта (работы) – «Не предусмотрены».

5.3.2. Оценочные материалы текущего контроля

5.3.2.1. Вопросы тестов

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Сила – это: а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время; б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий; в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечные усилия».	УК-7	З2
2.	В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при занятиях силовой подготовкой? а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузке соответствующей функциональному состоянию; б) в подборе физической нагрузке с учетом общего состояния организма и в периодической смены деятельности; в) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузки.	УК-7	З2
3.	Какой из приемов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий силовыми упражнениями? а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки); б) периодическое измерение сил мышц кистей, массы и длины тела, окружности грудной клетки; в) подсчет в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.	УК-7	З2
4.	Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей? а) прыжки со скакалкой; б) длительный бег до 25-30 минут; в) подтягивание из виса на перекладине.	УК-7	З2
5.	При помощи каких упражнений можно повысить силовые показатели? а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения; б) бег с различной скоростью и продолжительностью; в) жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	УК-7	З2
6.	Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями? а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением; б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением; в) измерять пульс.	УК-7	З2
7.	Основной формы подготовки спортсменов силовых видов спорта является:	УК-7	З2

	а) утренняя гимнастика; б) тренировка; в) самостоятельные занятия.		
8.	Какое влияние оказывает силовые упражнения на развитие телосложения человека? а) укрепляют здоровье; б) повышают работоспособность; в) формируют мускулатуру.	УК-7	З2
9.	Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощениям является: а) увеличение объема мышц; б) быстрый рост абсолютной силы; в) укрепление опорно-двигательного аппарата.	УК-7	З2
10.	Укажите три этапа обучения силовыми упражнениям: а) вводная беседа, рассказ, объяснение или описание того или иного приема; б) формирования знаний, показ движения; в) ознакомительное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование умений в различных условиях.	УК-7	З2
11.	Укажите структуру (части) учебно-тренировочного занятия: а) занятия состоят из двух частей: вводно-подготовительной (разминки) и основной; б) занятия состоят из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной; в) занятие состоит из трех частей: вводной, подготовительной и основной.	УК-7	З2
12.	Формы занятий физическими упражнениями и спортом в вузе: а) учебные занятия: теоретические, практические, контрольные; б) внеучебные занятия: в секциях, в клубах, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, участие в соревнованиях; в) оба ответа правильные.	УК-7	З2
13.	Основные показатели физического развития человека: а) сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, показатели здоровья; б) телосложение (рост, вес, объемы и формы частей тела человека), наличие спортивного разряда по какому-либо виду спорта; в) рациональное питание, здоровый образ жизни, двигательная активность.	УК-7	З2
14.	Утомление – это: а) функциональное состояние, возникающее при рациональном планировании распорядка дня; б) функциональное состояние, временно возникающее при продолжительной и интенсивной нагрузке; в) уменьшается сила и выносливость мышц, ухудшается координация.	УК-7	З2
15.	Средствами развития силы является:	УК-7	З2

	а) упражнения с внешним сопротивлением; б) упражнения циклического характера; в) упражнения ациклического характера.		
16.	Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на: а) координацию; б) быстроту; в) гибкость.	УК-7	З2
17.	Основным специфическим средством физического воспитания является: а) физические упражнения; б) соблюдение режима дня; в) закаливание.	УК-7	З2
18.	Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется: а) абсолютным запасом скорости; б) скоростной выносливостью; в) скоростной способностью.	УК-7	З2
19.	Основными признаками физического развития являются: а) антропометрические показатели; б) социальные особенности человека; в) особенности интенсивной работы.	УК-7	З2
20.	Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека? а) силы; б) быстрота; в) стойкость.	УК-7	З2
21.	Оценивают уровень ОФП по следующим показателям: а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность; б) быстрота, ловкость, гибкость; в) сила, быстрота, стройность.	УК-7	З2
22.	Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе? а) бокс; б) керлинг; в) тяжелая атлетика.	УК-7	З2
23.	Основу двигательных способностей человека составляет: а) задатки психодинамических способностей; б) степень тренированности и выносливости мышц; в) медицинские показания.	УК-7	З2
24.	Уровень развития двигательных способностей человека определяется: а) ответной реакцией организма на внешние физические раздражители; б) способность неоднократно выполнить требования спортивных разрядов; в) личные достижения человека.	УК-7	З2
25.	В основу физиологической классификации физических упражнений положено: а) некоторые признаки физиологии, характерные для лю-	УК-7	З2

	бой деятельности мышц, входящие в определенную группу; б) зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений; в) разделение занимающихся на группы в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.		
26.	Какой из перечисленных вариантов не является разновидности силы? а) абсолютная сила; б) относительная сила; в) сила напряженности.	УК-7	З2
27.	Что НЕ является методом воспитания силы? а) метод максимальных усилий; б) метод повторных усилий; в) метод динамических усилий; г) метод регламентированного упражнения.	УК-7	З2
28.	Что НЕ является источником энергии в клетках при мышечном сокращении? а) АРФ; б) АТФ; в) РНК.	УК-7	З2
29.	Какой из приведенных вариантов не является процессом выработки энергии в клетках организма и расхода этой энергии в отдельных физических упражнениях? а) изотонический процесс; б) анаэробный процесс; в) аэробный процесс.	УК-7	З2
30.	Что такое двигательное умение? а) уровень владения знаниями о движении; б) уровень владения двигательными действиями; в) уровень владения системой движения.	УК-7	З2

5.3.2.2. Контрольные упражнения-тесты

(I-II курсы)
Юноши

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

(I-II курсы)
Девушки

№	Наименование упражнений-тестов	Критерии оценки

п/п		отлично	хорошо	удов.
1	Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	15	12	10
2	Тест на силовую подготовленность. Отжимание с колен (кол-во раз)	35	30	25
3	Тест на силовую подготовленность. Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз)	60	50	40

5.3.2.3. Вопросы для устного опроса

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Назовите основные двигательные качества человека. Дайте краткую характеристику.	УК-7	32
2.	Дайте определение понятия «сила» как физического качества. Приведите примеры разновидности силы.	УК-7	32
3.	Назовите факторы, оказывающие влияние на уровень развития и проявления двигательных способностей.	УК-7	32
4.	Приведите примеры методов силовой подготовки.	УК-7	32
5.	Охарактеризуйте режимы работы мышц.	УК-7	32
6.	Перечислите виды силовых способностей и дайте им краткую характеристику.	УК-7	32
7.	Дайте сравнительную характеристику понятия «Абсолютная сила» и «Относительная сила».	УК-7	32
8.	Перечислите факторы, обеспечивающие проявление силовых способностей.	УК-7	32
9.	Назовите группу упражнений, которые используются для развития силовых способностей.	УК-7	32
10.	Раскройте особенности методики развития скоростно-силовых способностей.	УК-7	32
11.	Приведите пример подбора упражнений в зависимости от индивидуальных способностей.	УК-7	32
12.	Расскажите о соотношении интенсивности и объема при выполнении силовых упражнений.	УК-7	32
13.	Приведите пример составления комплексов упражнений на различные группы мышц.	УК-7	32
14.	Приведите пример структуры учебно-тренировочного занятия по силовой подготовке.	УК-7	32
15.	Расскажите о предупреждении травматизма на занятиях по силовой подготовке.	УК-7	32
16.	Приведите примеры спортивной экипировки для занятий силовыми упражнениями.	УК-7	32
17.	Назовите основные методы восстановления организма после силовой нагрузки.	УК-7	32
18.	Расскажите о контроле функционального состояния организма при регулярных занятиях силовыми упражнениями. Приведите примеры.	УК-7	32
19.	Что такое дневник самоконтроля? Правила заполнения. Основные показатели.	УК-7	32
20.	Раскройте основные принципы питания занимающихся физическими упражнениями.	УК-7	32

5.3.2.4. Задачи для проверки умений и навыков

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Приведите примеры упражнений для улучшения показателей силовой выносливости в упражнении «Подтягивание на перекладине».	УК-7	У2
2.	Для определения показателей силовой выносливости выполняется упражнение «Подъём переворотом на перекладине». Какие дополнительные средства можно использовать для улучшения функциональных возможностей в данном упражнении?	УК-7	У2 Н2
3.	Приведите варианты и продемонстрируйте необходимые средства и методы, позволяющие совершенствовать функциональные возможности в упражнении «Отжимания на брусьях»?	УК-7	У2 Н2
4.	Используя какие вспомогательные упражнения можно добиться максимального показателя в контрольном тесте «Подъём ног на перекладине»?	УК-7	У2 Н2
5.	Для определения физического качества «быстрота» выполняется контрольный тест бег 100 м, используя какие средства и методы можно улучшить результат в этом упражнении?	УК-7	Н2
6.	Для тестирования общей выносливости предлагается контрольный норматив у юношей бег 3000 м. Как использовать данное средство в подготовке к будущей профессиональной деятельности?	УК-7	Н2
7.	Специальную выносливость мышц рук и плечевого пояса определяют силовым тестом «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа». Приведите пример комплекса вспомогательных упражнений для улучшения результата в этом упражнении.	УК-7	У2 Н2

5.3.2.5. Перечень тем рефератов

№ п/п	Тема реферата
1.	Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
2.	Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях силовыми упражнениями.
3.	Развитие силы и мышц.
4.	Основы спортивной тренировки.
5.	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
6.	Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических силовых нагрузок.
7.	Особенности проведения занятий силовой подготовкой в ВУЗе. Методика составления программ по силовой подготовке с оздоровительной, рекреационной направленностью.
8.	Особенности, содержание и структура занятий силовыми упражнениями.

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

5.3.2.6. Вопросы для контрольной (расчетно-графической) работы – «Не предусмотрены».

5.4. Система оценивания достижения компетенций

5.4.1. Оценка достижения компетенций в ходе промежуточной аттестации

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Индикаторы достижения компетенции УК-7		Номера вопросов и задач			
Код	Содержание	вопросы к экзамену	задачи к экзамену	вопросы к зачету	вопросы по курсовому проекту (работе)
З2	Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.	-	-	1-20	-

У2	Выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития.	-	-	-	-
Н2	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
З2	Основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности.	1-30	1-20	-
У2	Подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	-	-	1-4; 7
Н2	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	-	-	2-7

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

№	Библиографическое описание	Тип издания	Вид учебной литературы
1.	Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич - М.: Гардарики, 2010 - 367 с.	Учебное	Основная
2.	Общая физическая подготовка: учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / В.В. Севастьянов, Е.А. Стеблецов, Т.В. Поваляева – составители. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, – 2020. – 119с.	Учебное	Дополнительная
3.	Силовая подготовка в учебном процессе вуза	Учебное	Дополнительная

	[Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов очной и заочной форм обучения всех направлений и специальностей / Воронежский государственный аграрный университет ; [авт.-сост.: В. И. Воропаев, Ю. А. Бедняков, В. А. Каменовский, А. М. Покусаев ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой]. — Электрон. текстовые дан. (1 файл : 3342 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020 .— Заглавие с титульного экрана. — Режим доступа: для авторизованных пользователей.— Текстовый файл. — Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf>		
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: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf	Методическое	Дополнительная
5.	Общая физическая подготовка: методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / В.В. Севастьянов, Е.В. Алтухова – составители. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, – 2020. – 57 с.	Методическое	
6.	Силовая подготовка [Электронный ресурс]: методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет; [сост.: В. И. Воропаев, В. А. Каменовский, А. М. Покусаев; под общ. ред. Л. Н. Алтуховой]. — Электрон. текстовые дан. (1 файл : 752 Кб). — Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2021. — Заглавие с титульного экрана. — Режим доступа: для авторизованных пользователей. — Текстовый файл. — Adobe Acrobat Reader 4.0. — <URL:http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf	Методическое	
7.	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-	Периодическое	
8.	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-	Периодическое	
9.	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-	Периодическое	

6.2. Ресурсы сети Интернет

6.2.1. Электронные библиотечные системы

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

6.2.2. Профессиональные базы данных и информационные системы

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

6.2.3. Сайты и информационные порталы

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

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

7.1.1. Для контактной работы

№ уч. корп.	№ ауд.	Статус аудитории	Перечень оборудования
6	Зал №1	Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации.	Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские.
6	Зал №2	Учебные аудитории для проведения занятий по физической	Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособие, ворота с сеткой для мини-футбола,

		культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации.	стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические.
6	Зал №3	Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации.	Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский.
6	Зал №4	Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации.	Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, вело-тренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири.
6	-	Стадион «Центральный».	Беговые дорожки.
15	-	Бассейн.	Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды.
1	а. 117, 118	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	Мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, специализированное оборудование для ремонта Компьютеров.
6	Кладовая	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	Мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия.

7.1.2. Для самостоятельной работы

№ уч. корп.	№ ауд.	Название аудитории	Перечень оборудования

7	а. 219	Помещение для самостоятельной работы.	Комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MSWindows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice.
7	а. 321	Помещение для самостоятельной работы.	Комплект учебной мебели, 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.
1	а.232а	Помещение для самостоятельной работы.	Комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, Dr Web ES, 7-Zip, Media Player Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice.
6	зал №1	Помещение для самостоятельной работы:	Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские.
6	Зал №2	Помещение для самостоятельной работы.	Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособие, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические.
6	Зал №3	Помещение для самостоятельной работы.	Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский.
6	Зал №4	Помещение для самостоятельной работы.	Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотре-

			нажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири.

7.2. Программное обеспечение

7.2.1. Программное обеспечение общего назначения

№	Название	Размещение
1	Операционные системы MS Windows /Linux /Ред ОС	ПК в локальной сети ВГАУ
2	Пакеты офисных приложений MS Office / OpenOffice/LibreOffice	ПК в локальной сети ВГАУ
3	Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader	ПК в локальной сети ВГАУ
4	Браузеры Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Microsoft Edge	ПК в локальной сети ВГАУ
5	Антивирусная программа DrWeb ES	ПК в локальной сети ВГАУ
6	Программа-архиватор 7-Zip	ПК в локальной сети ВГАУ
7	Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic	ПК в локальной сети ВГАУ
8	Платформа онлайн-обучения eLearning server	ПК в локальной сети ВГАУ
9	Система компьютерного тестирования AST Test	ПК в локальной сети ВГАУ

7.2.2. Специализированное программное обеспечение – «Не предусмотрено»

8. Междисциплинарные связи

Дисциплина, с которой необходимо согласование	Кафедра, на которой преподается дисциплина	Подпись заведующего кафедрой
Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности	Кафедра технического оборудования, процессов перерабатывающих производств, механизации с.-х. и безопасности жизнедеятельности.	Высоцкая Е.А.
Б1.О.09 Физическая культура и спорт	Кафедра физического воспитания	
Б1.О.ДЭ.01.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Кафедра физического воспитания	
Б1.О.ДЭ.01.02 Спортивные игры	Кафедра физического воспитания	
Б1.О.ДЭ.01. 03 Единоборства	Кафедра физического воспитания	

Приложение 1
Лист периодических проверок рабочей программы
и информация о внесенных изменениях

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность	Дата	Потребность в корректировке указанием соответствующих разделов рабочей программы	Информация о внесенных изменениях
Колобаева А.А., председатель методической комиссии ФТТ	21.06.2022, протокол №10	Нет Рабочая программа актуализирована для 2022-2023 учебного года	нет
Колобаева А.А., председатель методической комиссии ФТТ	20.06.2023, протокол №10	Нет Рабочая программа актуализирована для 2023-2024 учебного года	нет
Колобаева А.А., председатель методической комиссии ФТТ	18.06.2024, протокол №10	Нет Рабочая программа актуализирована на 2024-2025 учебный год	нет
Колобаева А.А., председатель методической комиссии ФТТ	24.06.2025, протокол №10	Нет Рабочая программа актуализирована на 2025-2026 учебный год	нет