

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 то-
вароведения

Высоцкая Е.А.

«20» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.ДЭ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Б1.О.ДЭ.01.02 «Силовая подготовка»

Направление 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной
продукции

Направленность Технология производства и переработки сельскохозяйственной продук-
ции

Квалификация выпускника бакалавр

Факультет технологии и товароведения

Кафедра физического воспитания

Разработчик рабочей программы: профессор кафедры физического воспитания, кандидат
педагогических наук, профессор Воропаев Владлен Иванович

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции № 669 от 17.07. 2017 г

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №10 от 20.06.2023 г)

Заведующий кафедрой  Алтухова Е.В.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета технологии и товароведения (протокол №10 от 20.06.2023 г.).

Председатель методической комиссии  (Колобаева А.А.)

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 дисциплины «Силовая подготовка» формирование знаний, умений и навыков по эффективному использованию методов и средств силовой подготовки. Обучение приемам практического использования силовых упражнений в решении профессиональных задач. Создание условий для оптимизации физического развития студентов, всестороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественную активную личность, а также пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

Задачи дисциплины заключаются в обучении навыкам и умениям в силовых упражнениях, поэтапного обучения техническим приемам выполнения силовых упражнений и простейшим способам контроля за физической нагрузкой; в развитии физической выносливости и силы занимающихся, увеличении мышечной массы, совершенствовании морально-волевых и умственных способностей; в воспитании самостоятельности, ответственности и инициативы; потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями; воспитании умений планировать свои действия, ставить перед собой цели и задачи; в расширении двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями, укреплении здоровья, физического развития и повышение работоспособности студентов, способности противостоять неблагоприятным факторам внешней среды; обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

1.3. Предмет дисциплины

Предметом дисциплины «Силовая подготовка» является формирование у студентов представление о силовой подготовке, методических принципах развития силы, особенностей функционирования организма при воздействии силовых упражнений. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности практическое овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности через приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

1.4. Место дисциплины в образовательной программе

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

1.5. Взаимосвязь с другими дисциплинами

Освоение учебной дисциплины «Силовая подготовка» основывается на знаниях и умениях полученных при изучении таких дисциплин как «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности», «Общая физическая 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	34	Виды физических упражнений
		У3	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
		Н4	Использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

3. Объём дисциплины и виды работ

3.1. Очная форма обучения

Показатели	Семестры						Всего
	1	2	3	4	5	6	
Общая трудоёмкость дисциплины, з.е./ч	62	38	54	60	54	60	328
Общая контактная работа*, ч	58	30	30,65	38,70	30,65	30,65	218,6
Общая самостоятельная работа (по учебному плану), ч	4	8	23,35	21,35	23,35	29,35	109,4
Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч. (часы)	58	30	30,5	38,5	30,5	30,5	218
лекции	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	58	30	30	38	30	30	216
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
групповые консультации	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	2
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий***, ч	4	8	14,5	12,5	14,5	20,5	74
Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (часы)	-	-	0,15	0,15	0,15	0,15	0,6
курсовая работа	-	-	-	-	-	-	-
курсовой проект	-	-	-	-	-	-	-
зачет	-	-	0,15	0,15	0,15	0,15	0,6
экзамен	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (часы)	-	-	8,85	8,85	8,85	8,85	35,4
выполнение курсового проекта	-	-	-	-	-	-	-
выполнение курсовой работы	-	-	-	-	-	-	-

подготовка к зачету	-	-	8,85	8,85	8,85	8,85	8,85
подготовка к экзамену	-	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации (зачёт (зачет с оценкой), экзамен, защита курсового проекта (работы))	-	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

3.2. Заочная форма обучения

Показатели	Курс			Всего
	1	X	X	
Общая трудоёмкость дисциплины, з.е./ч	328	-	-	328
Общая контактная работа*, ч	2,65	-	-	2,65
Общая самостоятельная работа (по учебному плану), ч	325,35	-	-	325,35
Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч. (часы)	2,05	-	-	2,05
лекции	-	-	-	-
практические занятия	2	-	-	2
лабораторные работы	-	-	-	-
групповые консультации	0,5	-	-	0,5
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий ***, ч	316,5	-	-	316,5
Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (часы)	0,15	-	-	0,15
курсовая работа	-	-	-	-
курсовой проект	-	-	-	-
зачет	0,15	-	-	0,15
экзамен	-	-	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (часы)	8,85	-	-	8,85
выполнение курсового проекта	-	-	-	-
выполнение курсовой работы	-	-	-	-
подготовка к зачету	8,85	-	-	8,85
подготовка к экзамену	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации (зачёт (зачет с оценкой), экзамен, защита курсового проекта (работы))	зачет	-	-	Зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание дисциплины в разрезе разделов и подразделов

Раздел 1. Методико-практический

Подраздел 1.1. Основные инструкции по технике безопасности.

Техника безопасности при занятиях силовой подготовкой. Особенности занятий по проведению силовой подготовки. Требования к месту занятий, экипировка. Исправность инвентаря и оборудования. Виды и причины травм. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Меры предосторожности переутомления. Правильное дыхание при выполнении силовых упражнений.

Подраздел 1.2. Характеристика силовых способностей.

Сила. Разновидность силы. Силовые способности: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Методы развития силовых способностей.

Подраздел 1.3. Методы силовой подготовки.

Особенности воспитания максимальной силы, скоростной силы, силовой выносливости. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Нормирование нагрузки при различных подходах к развитию способностей.

Подраздел 1.4. Физиологические аспекты силовой тренировки.

Физиологические механизмы силовой подготовки. Механизм роста мышечной массы. Энергообеспечение мышечного сокращения. Нагрузка и восстановление. Особенности питания занимающихся.

Подраздел 1.5. Средства развития силовых способностей.

1. Упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощением, с партнером, с сопротивлением упругих предметов (резиновые амортизаторы, эспандеры, жгуты).

2. С преодолением собственного веса.

3. Изометрические упражнения.

Подраздел 1.6. Силовые виды спорта и их направленность.

Атлетическая гимнастика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, тяжелая атлетика. Краткая характеристика. Исторические справки. Правила соревнований. Особенности проведения тренировочных занятий. Оценка спортивных результатов.

Подраздел 1.7. Основные принципы питания при занятиях силовой подготовкой

Основы здорового питания занимающихся силовой подготовкой. Белки, жиры, витамины, минеральные вещества, вода. Рацион питания. Регулирование массы тела. Спортивное питание.

Раздел 2. Учебно-тренировочный.

Подраздел 2.1. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола в различных вариантах, отжимание на брусках, подъем переворотом на перекладине, подъем ног на перекладине. Силовые упражнения с партнером.

Подраздел 2.2. Программное обеспечение процесса по силовой подготовке.

Обучение и совершенствование техники 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 одной 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.

Подраздел 2.3. Основы техники силовых упражнений.

Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на грузоблочных устройствах. Определение уровня силовой подготовки.

Подраздел 2.4. Воспитание скоростно-силовых способностей

Упражнения: прыжок в длину с места, толкание ядра, метание набивных мячей из различных положений, отжимание с хлопком рук в воздухе. Прыжки на опору, с опоры с дальнейшей выпрыгиванием вверх.

Раздел 3. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Подраздел 3.1. Особенности использования силовых упражнений.

Подбор силовых упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей (уровня силовых качеств). Подбор вес отягощений. Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники выполнения различных упражнений.

Подраздел 3.2. Контроль функционального состояния организма при занятиях силовой подготовкой.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля: силовой индекс, жизненный индекс. Динамометрия, весо-ростовой показатель. Субъективные показатели самоконтроля: настроение, сон аппетит, желание тренироваться. Определение функционального состояния сердечнососудистой, дыхательной системы. Тестирование результатов в определенных упражнениях. Ведение дневника самоконтроля.

Техника безопасности при занятиях силовой подготовкой. Особенности проведения занятий по силовой подготовке. Требования к месту занятий, экипировка. Исправность инвентаря и оборудования. Сила. Разновидности силы. Методы развития силовых способностей. Особенности воспитания максимальной силы, скоростной силы, силовой выносливости. Физиологические механизмы силовой подготовки. Средства развития силовых способностей. Силовые виды спорта. Особенности проведения тренировочных занятий. Основы здорового питания занимающихся силовой подготовкой. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободными весами. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовки. Воспитание скоростно-силовых способностей. Подбор упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

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	-	-	42	14
Подраздел 1.1 . Основные инструкции по технике безопасности.	-	-	6	2
Подраздел 1.2. Характеристика силовых способностей.	-	-	6	2
Подраздел 1.3. Методы силовой подготовки.	-	-	6	2
Подраздел 1.4. Физиологические аспекты силовой тренировки.	-	-	6	2
Подраздел 1.5. Средства развития силовых способностей.	-	-	6	2
Подраздел 1.6. Силовые виды спорта и их направленность.	-	-	6	2
Подраздел 1.7. Основные принципы питания при занятиях силовой подготовкой.	-	-	6	2
Раздел 2. Учебно-тренировочный	-	-	50	32
Подраздел 2.1. Инструктаж по технике безопасности.	-	-	12	8

Подраздел 2.2. Программное обеспечение процесса по силовой подготовке.	-	-	12	8
Подраздел 2.3. Основы техники силовых упражнений.	-	-	12	8
Подраздел 2.4. Воспитание скоростно-силовых способностей.	-	-	14	8
Раздел 3. Формы и содержание самостоятельных занятий.	-	-	37	28
Подраздел 3.1. Особенности использования силовых упражнений.	-	-	20	14
Подраздел 3.2. Контроль функционального состояния организма при занятиях силовой подготовкой.	-	-	17	14
Всего	-	-	216	74

4.2.2. Заочная форма обучения

Разделы, подразделы дисциплины	Контактная работа			СР
	лекции	ЛЗ	ПЗ	
Раздел 1. Методико-практический	-	-	2	96
Подраздел 1.1 . Основные инструкции по технике безопасности.	-	-	0,5	16
Подраздел 1.2. Характеристика силовых способностей.	-	-	0,5	16
Подраздел 1.3. Методы силовой подготовки.	-	-	0,5	16
Подраздел 1.4. Физиологические аспекты силовой тренировки.	-	-	0,5	16
Подраздел 1.5. Средства развития силовых способностей.	-	-	-	16
Подраздел 1.6. Силовые виды спорта и их направленность.	-	-	-	16
Раздел 2. Учебно-тренировочный	-	-	-	112
Подраздел 2.1. Инструктаж по технике безопасности.	-	-	-	28
Подраздел 2.2. Программное обеспечение процесса по силовой подготовке.	-	-	-	28
Подраздел 2.3. Основы техники силовых упражнений.	-	-	-	28
Подраздел 2.4. Воспитание скоростно-силовых способностей.	-	-	-	28
Раздел 3. Формы и содержание самостоятельных занятий.	-	-	-	108,5
Подраздел 3.1. Особенности использования силовых упражнений.	-	-	-	54
Подраздел 3.2. Контроль функционального состояния организма при занятиях силовой подготовкой.	-	-	-	54,5
Всего	-	-	2	316,5

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.	Методика подбора силовых упражнений	Силовая подготовка в учебном процессе вуза: Учебное пособие для студентов вузов очной и заочной форм обучения всех направлений и специальностей / сост. В.И. Воропаев, Ю.А. Бедняков, В.А. Каменовский, А.М. Покусаев. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2020. – 90 с.	18	26
2.	Составление комплексов силовых упражнений.		18	26
3.	Техника выполнения упражнений силового характера.		18	22
4.	Контроль за функциональным состоянием организма.		10	20
5.	Техника безопасности при организации проведения силовой подготовки.		12	24
6.	Методика проведения занятий по силовой подготовке.		18	20
7.	Требование к инвентарю и экипировке.		18	20
8.	Разновидности силовых способностей.		23	34
9.	Режим питания при занятиях силовыми упражнениями.		23	34
10.	Подбор упражнений различной направленности в зависимости от индивидуальной подготовленности.		23	32
11.	Спортивное питание и фармакология.		12	24
12.	Средства восстановления.		23	34,5
Всего			216	316,5

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

5.1. Этапы формирования компетенций

Подраздел дисциплины	Компетенция	Индикатор достижения компетенции
Подраздел 1.1. Основные инструкции по технике безопасности.	УК-7	У3
		Н4
Подраздел 1.2. Характеристика силовых способностей.	УК-7	34
Подраздел 1.3. Методы силовой подготовки.	УК-7	34
		У3
		Н4
Подраздел 1.4. Физиологические аспекты силовой тренировки.	УК-7	34
Подраздел 1.5. Средства развития силовых способностей.	УК-7	34
		Н4
Подраздел 1.6. Силовые виды спорта и их направленность.	УК-7	34
Подраздел 1.7. Основные принципы	УК-7	У3,34

питания при занятиях силовой подготовкой.		Н4
Подраздел 2.1. Инструктаж по технике безопасности.	УК-7	Н4
Подраздел 2.2. Программное обеспечение процесса по силовой подготовке.	УК-7	У3
		Н4,У3
Подраздел 2.3. Основы техники силовых упражнений.	УК-7	Н4
Подраздел 2.4. Воспитание скоростно-силовых способностей.	УК-7	У3
Подраздел 3.1. Особенности использования силовых упражнений.	УК-7	34
Подраздел 3.2. Контроль функционального состояния организма при занятиях силовой подготовкой.	Н4	У3
		Н4

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 зачетно	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 решения задач

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Студент уверенно знает методику и алгоритм решения задачи, не допускает ошибок при ее выполнении.
Зачтено, продвинутый	Студент в целом знает методику и алгоритм решения задачи, не допускает грубых ошибок при ее выполнении.
Зачтено, пороговый	Студент в целом знает методику и алгоритм решения задачи, допускает ошибок при ее выполнении, но способен исправить их при помощи преподавателя.
Не зачтено, компетенция не освоена	Студент не знает методику и алгоритм решения задачи, допускает грубые ошибки при ее выполнении, не способен исправить их при помощи преподавателя.

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

5.3.1.4. Вопросы к зачету

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.	УК-7	У3
2.	Образ жизни, тренированность организма.	УК-7	У3
3.	Основные группы мышц двигательного аппарата.	УК-7	У3
4.	Основы методики организации и проведения занятий по силовой подготовке.	УК-7	У3, 34
5.	Методы силовой подготовки.	УК-7	У3
6.	Определение понятия «сила». Виды силы. Абсолютная сила, относительная сила.	УК-7	У3
7.	Виды упражнений как средство воспитания силовых качеств.	УК-7	У3
8.	Характерные признаки реакции организма на силовую нагрузку.	УК-7	У3
9.	Системы органов и обеспечение двигательной активности.	УК-7	У3
10.	Работоспособность, восстановительный эффект.	УК-7	У3, 34
11.	Оборудование и инвентарь для занятий силовой подготовкой.	УК-7	34, У3
12.	Предупреждение травматизма для занятий силовой подготовкой.	УК-7	У3
13.	Силовые виды спорта, их характеристика и их направлен-	УК-7	У3

	ность.		
14.	Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.	УК-7	У3
15.	Формирование и совершенствование двигательного навыка.	УК-7	У3, 34
16.	Физическая подготовленность и критерии нагрузок.	УК-7	У3, 34
17.	Энергозатраты, объем двигательной активности.	УК-7	У3
18.	Источники энергии в клетках при мышечном сокращении.	УК-7	34, У3
19.	Питание занимающихся силовыми упражнениями (составляющие пищи, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода). Спортивная фармакология.	УК-7	34
20.	Контроль функционального состояния при занятиях силовой подготовкой.	УК-7	У3, 34
21.	Врачебный контроль, самоконтроль. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.	УК-7	У3
22.	Объективные и субъективные признаки утомления.	УК-7	34, У3
23.	Терминология, используемая в силовой подготовке.	УК-7	У3
24.	Особенности роста мышечной массы и обеспечение работы мышц.	УК-7	34, У3
25.	Особенности составления комплексов упражнений.	УК-7	У3, 34

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:	УК-7	34
2.	В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при занятиях силовой подготовкой?	УК-7	34, У3
3.	Какой из приемов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий силовыми упражнениями?	УК-7	34, У3
4.	Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?	УК-7	У3, 34
5.	При помощи каких упражнений можно повысить силовые показатели?	УК-7	У3, 34
6.	Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?	УК-7	34, У3
7.	Основной формы подготовки спортсменов силовых видов спорта является:	УК-7	34, У3
8.	Какое влияние оказывает силовые упражнения на развитие телосложения человека?	УК-7	34, У3
9.	Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:	УК-7	34, У3

10.	Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:	УК-7	34, У3
11.	Основным специфическим средством физического воспитания является:	УК-7	34
12.	Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:	УК-7	34, У3
13.	Основными признаками физического развития являются:	УК-7	34, У3
14.	Какое из перечисленных определений НЕ относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?	УК-7	34
15.	Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:	УК-7	34, У3
16.	Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?	УК-7	34, У3
17.	Основу двигательных способностей человека составляет:	УК-7	34, У3
18.	Уровень развития двигательных способностей человека определяется:	УК-7	34
19.	В основу физиологической классификации физических упражнений положено:	УК-7	34, У3
20.	Какой из перечисленных вариантов НЕ является разновидностью силы?	УК-7	34, У3
21.	Что НЕ является методом воспитания силы?	УК-7	34, У3
22.	Что НЕ является источником энергии в клетках при мышечном сокращении?	УК-7	34
23.	Какой из приведенных вариантов НЕ является процессом выработки энергии в клетках организма и расхода этой энергии в отдельных физических упражнениях?	УК-7	34, У3
24.	Что такое двигательное умение?	УК-7	34, У3
25.	Временем снижения работоспособности принято называть:	УК-7	34, У3
26.	Средствами развития силы является:	УК-7	34, У3
27.	Основные показатели физического развития человека.	УК-7	34
28.	Утомление – это:	УК-7	34, У3
29.	Формы занятий физическими упражнениями и спортом в вузе:	УК-7	34, У3
30.	Укажите структуру (части) учебно-тренировочного занятия:	УК-7	34, У3
31.	Укажите три этапа обучения силовыми упражнениям:	УК-7	34, У3
32.	Чем определяется интенсивность физических нагрузок?	УК-7	34, У3
33.	Указать определение мышечной релаксации:	УК-7	34
34.	Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом это:	УК-7	У3, 34
35.	Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом это:	УК-7	34, У3
36.	Как измеряется абсолютная сила мышц человека?	УК-7	34
37.	Что означает термин «относительная сила» мышц?	УК-7	34, У3

5.3.2.2. Вопросы для устного опроса

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Назовите основные двигательные качества человека. Дайте	УК-7	34, У3

	краткую характеристику.		
2.	Дайте определение понятия «сила» как физического качества. Приведите примеры разновидности силы.	УК-7	34, У3
3.	Назовите факторы, оказывающие влияние на уровень развития и проявления двигательных способностей.	УК-7	34, У3
4.	Приведите примеры методов силовой подготовки.	УК-7	У3, 34
5.	Охарактеризуйте режимы работы мышц.	УК-7	34
6.	Назовите виды силовых способностей и дайте им краткую характеристику.	УК-7	У3, 34
7.	Дайте сравнительную характеристику понятия «Абсолютная сила» и «Относительная сила».	УК-7	34, У3
8.	Перечислите факторы, обеспечивающие проявление силовых способностей.	УК-7	34
9.	Назовите группу упражнений, которые используются для развития силовых способностей.	УК-7	34, У3
10.	Раскройте особенности методики развития скоростно-силовых способностей.	УК-7	34, У3
11.	Приведите пример подбора упражнений в зависимости от индивидуальных способностей.	УК-7	У3, 34
12.	Расскажите о соотношении интенсивности и объема при выполнении силовых упражнений.	УК-7	34, У3
13.	Приведите пример составления комплексов упражнений на различные группы мышц.	УК-7	34, У3
14.	Приведите пример структуры учебно-тренировочного занятия по силовой подготовке.	УК-7	34, У3
15.	Расскажите о предупреждении травматизма на занятиях по силовой подготовке.	УК-7	34, У3
16.	Приведите примеры спортивной экипировки для занятий силовыми упражнениями.	УК-7	34, У3
17.	Назовите основные методы восстановления организма после силовой нагрузки.	УК-7	34
18.	Расскажите о контроле функционального состояния организма при регулярных занятиях силовыми упражнениями. Приведите примеры	УК-7	34, У3
19.	Что такое дневник самоконтроля? Правила заполнения. Основные показатели.	УК-7	34, У3
20.	Раскройте основные принципы питания занимающихся физическими упражнениями.	УК-7	34
21.	Что такое спортивная фармакология?	УК-7	34, 34
22.	Расскажите, как происходит образование энергии в клетках при мышечном сокращении.	УК-7	34, У3
23.	Приведите пример объективных и субъективных признаков утомления.	УК-7	34, У3
24.	Расскажите о терминологии, используемой в силовом спорте.	УК-7	34, У3
25.	Расскажите об эффективности различных методов силовой подготовки и особенностях их использования	УК-7	34, У3

5.3.2.3. 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	У3, Н4
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	У3, Н4
3.	Приведите варианты и продемонстрируйте необходимые средства и методы, позволяющие совершенствовать функциональные возможности в упражнении «Отжимания на брусьях»?	УК-7	У3, Н4
4.	Используя какие вспомогательные упражнения можно добиться максимального показателя в контрольном тесте «Подъём ног на перекладине»?	УК-7	У3, Н4
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	У3, Н4, 34
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	У3, Н4
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	У3, Н4

5.3.2.4. Перечень тем рефератов

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

10.	Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий силовыми упражнениями.
11.	Основы методики и организации самостоятельных занятий по силовой подготовке.
12.	Использование различных силовых программ для направленной коррекции телосложения.
13.	Место физической культуры и спорта в моей жизни (студента). «Прошрое, настоящее, перспективы». Влияние занятий силовой подготовкой на воспитание моих личностных качеств.
14.	Силовые виды спорта и их направленность.
15.	Питание при занятиях силовой подготовкой.
16.	Фармакологические препараты. Их роль в динамике роста силовых показателей. Анаболические стероиды и их отрицательное влияние на организм молодого человека.
17.	Основные методы контроля функционального состояния организма при занятиях силовой подготовкой.
18.	Сила, разновидности силы, методика воспитания силовых способностей.
19.	Виды силовых тренировок: способы быстрого увеличения мышечной массы.
20.	Физиологические механизмы роста мышц при занятиях силовыми упражнениями.
21.	Диагностика состояния организма при регулярных занятиях силовыми упражнениями. Самоконтроль, его цели и задачи. Основные методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.
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).

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

5.4. Система оценивания достижения компетенций

5.4.1. Оценка достижения компетенций в ходе промежуточной аттестации

Компетенция 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)

34	Виды физических упражнений	-	-	1-3;5-9;12-14;17;19;21-25; 4;10-11;15-16;18-20;22;24	-
У3	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	-	-	1-18;20-25	-
Н4	Использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	-	-	-	-

5.4.2. Оценка достижения компетенций в ходе текущего контроля

Компетенция 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
34	Виды физических упражнений	2-4;6;9-11;14-20;22-24;26-28;30;1;5;7-8;12-13;19;21-23;25;29;31	1-3;5-10;12;14-25;4-6;11;13;21	-
У3	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	2-10;12-13;15-17;19-21;23-26;28-31	1-4;6-7;9-16;18-19;22-25	1-7
Н4	Использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	-	-	1-7

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

№	Библиографическое описание издания	Тип издания
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
2	Каткова А. М. Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: Учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 64 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум] URL: http://znanium.com/go.php?id=1020559	Учебное
3	Письменский И. А. Физическая культура [электронный ресурс]:	Учебное

	Учебник для вузов / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. - Москва: Юрайт, 2020 - 450 с [ЭИ] [ЭБС Юрайт] URL: https://urait.ru/bcode/467588	
4	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] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2020 [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf	Учебное
5	Филиппова С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей [электронный ресурс]: Практическое пособие / Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 - 258 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум] URL: http://znanium.com/go.php?id=851547	Учебное
6	Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А. Н. Щеглевых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf	Методическое
7	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург-	Периодическое
8	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.-	Периодическое
9	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель : ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт-	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 – «Не предусмотрены»

6.2.3. Сайты и информационные порталы

№	Название	Размещение
1.	Справочная правовая система Гарант	http://ivo.garant.ru

2.	Справочная правовая система Консультант Плюс	http://www.consultant.ru/
3.	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.lib.sportedu.ru
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	https://gto.ru/
5.	Сайт Федерация силового многоборья	http://fsm-msk.ru/about
6.	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

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)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, презентационное оборудование, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 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, 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, 16а, спортивный 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, 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, 16а, спортивный зал №2
Учебные аудитории для проведения занятий	394087, Воронежская область, г. Воро-

<p>по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский</p>	<p>неж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3</p>
<p>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, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4</p>
<p>Стадион «Центральный»: беговые дорожки Бассейн: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, специализированное оборудование для ремонта компьютеров</p>	<p>394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, учебно-наглядные пособия</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.117, 118</p>
<p>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</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, кладовая</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а. 232а (с 16 до 20 ч.)</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2</p>

<p>гимнастические</p> <p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский</p> <p>Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири</p>	<p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3</p> <p>394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4</p>
---	---

7.2. Программное обеспечение

7.2.1. Программное обеспечение общего назначения

№	Название	Размещение
1.	Операционные системы MS Windows / Linux	ПК в локальной сети ВГАУ
2.	Пакеты офисных приложений Office MS Windows / OpenOffice	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 / Internet Explorer	ПК в локальной сети ВГАУ
5.	Антивирусная программа DrWeb ES	ПК в локальной сети ВГАУ
6.	Программа-архиватор 7-Zip	ПК в локальной сети ВГАУ
7.	Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic	ПК в локальной сети ВГАУ
8.	Платформа онлайн-обучения eLearning server	ПК в локальной сети ВГАУ
9.	Система компьютерного тестирования AST Test	ПК в локальной сети ВГАУ

7.2.2. Специализированное программное обеспечение – «Не предусмотрено»

8. Междисциплинарные связи

Дисциплина, с которой необходимо согласование	Кафедра, на которой преподается дисциплина	ФИО заведующего кафедрой
Безопасности жизнедеятельности	БЖД и МЖ	Корнев А.С.
Физическая культура и спорт	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, общая физическая подготовка	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.

