

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР и ЦТ
Ширяев С.Г.
«29» августа 2023 г.
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

Направление подготовки	<u>19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания</u>
Направленность программы	<u>Технология продукции и организация общественного питания</u>
Форма обучения	<u>Очная, заочная</u>

Программа разработана:

<u>Габибов А.Б.</u>	<u>Зав. кафедрой ФВС</u>	<u>канд. с.-х. наук</u>	<u>доцент</u>
(подпись)	(должность)	(степень)	(звание)

Рекомендовано:

Заседанием кафедры Физического воспитания
протокол заседания от 28.08.2023 г № 1 Зав. кафедрой Габибов А.Б.
(подпись) ФИО

п. Персиановский, 2023 г

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Планируемый процесс обучения по дисциплине направлен на формирование следующих компетенций:

Общекультурные компетенции (ОК):

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, представлены в таблице:

Планируемые результаты обучения (этапы формирования компетенций)	Компетенции
<i>Знание</i>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	ОК-7
Основные понятия и компоненты здорового образа жизни.	ОК-7
Средства и методы базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры.	ОК-7
Методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей.	ОК-8
Основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе.	ОК-8
Правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.	ОК-8
Средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования	ОК-8
<i>Умение</i>	
Проводить измерения физического и функционального состояние организма в процессе занятий физической культурой.	ОК-7
Применять методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей.	ОК-8
Составлять варианты комплексов физических упражнений различной направленности.	ОК-7
Составлять варианты комплексов физических упражнений для снятия профессионального утомления.	ОК-8
Планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы	ОК-8
Уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе.	ОК-8
Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования	ОК-7
<i>Навык:</i>	

Владеть навыками применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей.	ОК-7
Владеть способами комплексной оценки физической и функциональной подготовленности.	ОК-7
Владеть навыками выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.	ОК-8
Владеть навыками применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе.	ОК-8
Владеть навыками самостоятельно проводить занятия по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью.	ОК-8
Владеть практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы.	ОК-8
Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.	ОК-7
Опыт деятельности	
Иметь опыт деятельности применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; методов, средств, технологий проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы.	ОК-8
Иметь опыт деятельности применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.	ОК-7

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Семестр	Трудоемкость З.Е. / час.	Контактная работа с преподавателем			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации (экс./зачет с оценк./зачет)
		Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Контактная работа на промежуточную аттестацию, час.		
Заочная форма обучения 2019 год набора						
1	328	-	8	0,2	319,8	зачет
заочная форма обучения 2020 год набора						
1	328	-	8	0,2	320	зачет
очная форма обучения 2020 год набора						
1	54	-	32	-	22	зачет
2	54	-	32	-	22	зачет
3	54	-	36	-	18	зачет
4	54	-	36	-	18	зачет
5	54	-	36	-	18	зачет
6	58	-	36	-	22	зачет

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Структура дисциплины состоит из разделов (тем):

Структура дисциплины				
Раздел 1 «Методы оценки и развития общей выносливости»	Раздел 2 «Методы оценки и развития скоростных способностей»	Раздел 3 «Методы оценки и развития силовых способностей»	Раздел 4 «Методы оценки и развития координации»	Раздел 5 «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка»

3.2 Содержание занятий лекционного типа по дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий:

- не предусмотрено учебным планом.

3.3 Содержание практических занятий по дисциплине, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий:

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. <i>Вид инновационных форм занятий.</i>	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения		
				заочно	очно	заочно
				2019	2020	
1	Раздел 1 Методы оценки развития общей выносливости»	1.Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. 2.Упражнения для развития общей выносливости. 3.Программа для развития общей выносливости. 4.Средства и методы самоконтроля. 5.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.	тест	2	30	2
2	Раздел 2 Методы оценки развития скоростных способностей»	1.Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. 2.Упражнения для развития скоростных способ-	тест	1	30	1

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. <i>Вид инновационных форм занятий.</i>	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения		
				заочно	очно	заочно
				2019	2020	
		ностей. 3.Программа для развития скоростных способностей. 4.Средства и методы самоконтроля. 5.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей.				
3.	Методы оценки развития силовых способностей»	1.Методы стандартного и переменного упражнения. 2.Круговой метод. 3.Упражнения для развития силовых способностей. 4.Программа для развития силовых способностей. 5.Средства и методы самоконтроля. 6.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития силовых способностей.	тест	1	30	1
4	Раздел 4 Методы оценки развития гибкости»	1.Методы стандартного и переменного упражнения. 2.Круговой метод. 3.Упражнения для развития гибкости.	тест	1	30	1

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. <i>Вид инновационных форм занятий.</i>	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения		
				заочно	очно	заочно
				2019	2020	
		4.Программа для развития подвижности в суставах. 5.Средства и методы самоконтроля. 6.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития гибкости.				
5.	Раздел 5 Занятия по виду спорта. Специальная физическая подготовка»	<p>Легкая атлетика</p> <p>1.Легкая атлетика: Обучение и совершенствование специальных упражнений п/атлетов.2.Обучение технике высокого старта.</p> <p>3.Обучение финишированию.</p> <p>4.Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м.</p> <p>5.Обучение и совершенствование технике быстрой ходьбы.</p> <p>6.Развитие выносливости (сочетание бега с ходьбой).</p> <p>7.Обучение и совершенствование технике прыжка в длину с места.</p> <p>8.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и тестирование физических способностей.</p>	тест	1	30	1
		Дартс	тест	1	29	1

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. <i>Вид инновационных форм занятий.</i>	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения		
				заочно	очно	заочно
				2019	2020	
		<p>1. Основы техники броска.</p> <p>2. Обучение элементам техники броска в дартс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изготовление; - прицеливание, - хватка (способ удержания дротика); - бросок (способ метания дротика). <p>3. Обучение элементам техники броска в дартс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев); - управление дыханием; - согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика; - согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска. <p>4. Обучение выполнению целостного броска:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски по чистой (белой) мишени; - броски в "белую мишень" (в белый лист бумаги) на кучность; - броски в определенную зону. <p>5. Обучение выполнению целостного броска:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски в определенный сектор; - броски по игровому формату без соперника; - броски по игровому формату с соперником. <p>6. Обучение и совершенствование бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с отметкой прице- 				

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. <i>Вид инновационных форм занятий.</i>	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения		
				заочно	очно	заочно
				2019	2020	
		<p>ливания, - с выносом. - с разных дистанций.</p> <p>7.Разработка комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков.</p> <p>8. Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков.</p> <p>9.Совершенствование скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости на учебно-тренировочных занятиях и тестирование физических способностей.</p>				
		<p>Настольный теннис</p> <p>1.Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная).</p> <p>2.Обучение шагам и перемещениям во время игры.</p> <p>3.Обучение и совершенствование прямых ударов.</p> <p>4.Обучение и совершенствование защитного удара «срезка-справа».</p> <p>5.Обучение и совершенствование защитного удара «срезка-слева».</p> <p>6.Обучение и совершенствование удара «подрезка слева».</p> <p>7.Обучение и совершенствование удара «подрезка справа».</p> <p>8.Обучение и совершенствование нападающего удара «накат слева».</p>	тест	1	29	1

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. <i>Вид инновационных форм занятий.</i>	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения		
				заочно	очно	заочно
		9.Обучение и совершенствование нападающего удара «наката справа». 10.Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных двигательных умений и навыков по настольному теннису. 11.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и тестирование физических способностей.				
ИТОГО				8	208	8

3.4 Содержание самостоятельной работы обучающихся по дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов самостоятельной работы:

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов / форма обучения		
			2019	2020	
			Заочно	Очная	Заочная
1	Раздел 1 «Методы оценки и развития общей выносливости»	1.Понятие, структура и содержание физического качества. 2.Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. 3.Сенситивные периоды развития общей выносливости. 4.Методы оценки выраженности общей выносливости. 5.Средства и методы развития общей выносливости. 6.Гендерные и возрастные особенности обучающихся,	45,8	18	45,8

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов / форма обучения		
			2019	2020	
			Заочно	Очная	Заочная
		которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.			
2	Раздел 2 «Методы оценки и развития скоростных способностей»	1.Понятие, структура и содержание скоростных способностей. 2.Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. 4.Сенситивные периоды развития скоростных способностей. 5.Методы оценки выраженности скоростных способностей 6. Средства и методы развития скоростных способностей. 7.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.	45	17	45
3	Раздел 3 «Методы оценки и развития силовых способностей»	1.Понятие, структура и содержание силовых способностей. 2.Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. 3.Сенситивные периоды развития силовых способностей. 4. Методы оценки выраженности силовых способностей. 5.Средства и методы раз-	45	17	45

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов / форма обучения			
			2019		2020	
			Заочно	Очная	Заочная	Очная
		<p>вития силовых способностей.</p> <p>6.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей</p>				
4	<p>Раздел 4 «Методы оценки и развития гибкости»</p>	<p>1.Понятие, структура и содержание физического качества.</p> <p>2.Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости.</p> <p>3.Сенситивные периоды развития гибкости.</p> <p>4. Методы оценки выраженности гибкости.</p> <p>5.Средства и методы развития гибкости.</p> <p>6.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.</p>	45	17	45	
5	<p>Раздел 5 «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка»</p>	<p>Легкая атлетика</p> <p>1.Характеристика легкой атлетики.</p> <p>2.Виды легкой атлетики.</p> <p>3.Техника безопасности.</p> <p>4.Техника и тактика выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>5.Контроль и самоконтроль.</p> <p>6.Воздействие занятий легкой атлетикой на физическое развитие и психические качества и свойства личности.</p>	45	17	45	

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов / форма обучения			
			2019		2020	
			Заочно	Очная	Заочная	
		7.Правила, организация и проведение соревнований.				
		<p>Дартс</p> <p>1.Характеристика игры в дартс.</p> <p>2.Материальная часть дротика (форма, конструкция, устройство, предназначение и т.д.); материально-техническое обеспечение игровых мест; экипировка студента.</p> <p>3.Рациональные способы подсчета очков (таблица окончаний).</p> <p>4.Правила игр правила соревнований по дартс.</p>	45	17	45	
		<p>Настольный теннис</p> <p>1.Характеристика настольного тенниса.</p> <p>2.Техника безопасности.</p> <p>3.Техника и тактика выполнения специальных упражнений.</p> <p>4.Контроль и самоконтроль.</p> <p>5. Воздействие занятий настольным теннисом на физическое развитие и психические качества и свойства личности</p> <p>6.Правила, организация и проведение соревнований по настольному теннису</p>	45	17	45	
Контрольные часы			4	-	4	
Контактные часы на промежуточную аттестацию			0,2	-	0,2	
Итого			320	120	320	

4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине обеспечивается:

№ раздела дисциплины	Наименование учебно-методических материалов	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Раздел 1	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г.	http://ebs.rgazu.ru/

«Методы оценки и развития общей выносливости»	Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. – 136 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649 (дата обращения: 02.06.2023). – Текст : электронный.	q=node/4649
	Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе: методическое пособие для студентов спортивного отделения и основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский : ДонГАУ, 2007. - 26 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 (дата обращения: 02.06.2023). -Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 21.02.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
Раздел 2 Методы оценки и развития скоростных способностей»	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. – 136 с. –URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649 (дата обращения: 02.06.2023). – Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
	Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе: методическое пособие для студентов спортивного отделения и основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский : ДонГАУ, 2007. - 26 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 (дата обращения: 02.06.2023). -Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 21.02.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
Раздел 3 Методы оценки и развития силовых способностей»	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б. Габибов. – Персиановский : ДонГАУ, 2014. – 48 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 (дата обращения: 02.06.2023). -Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
	Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637 (дата обращения: 02.06.2023). - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637
	Методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей, а также для лиц, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно / сост. А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 32 с. -	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638

	URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638 (дата обращения: 02.06.2023). - Текст : электронный.	
	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений /сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский: Донской ГАУ, 2016. – 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 (дата обращения: 02.06.2023). -Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
Раздел 4 Методы оценки и развития гибкости»	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б. Габибов. – Персиановский : ДонГАУ, 2014. – 48 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 (дата обращения: 02.06.2023). -Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
	Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637 (дата обращения: 02.06.2023). - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637
	Методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей, а также для лиц, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно / сост. А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 32 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638 (дата обращения: 02.06.2023). - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638
	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений /сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский: Донской ГАУ, 2016. – 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 (дата обращения: 02.06.2023). -Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649 (дата обращения: 02.06.2023). – Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
Раздел 5 «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка»	Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе: методическое пособие для студентов спортивного отделения и основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский : ДонГАУ, 2007. - 26 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 (дата обращения: 02.06.2023). -Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 21.02.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : элек-	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навык и (или) опыт деятельности
ОК-7	способностью к самоорганизации самообразованию	Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек /	Применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; проводить самостоятельно занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью;	Владеть навыками применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; самостоятельно проводить занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью;
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и професси-	Методы проведения тренировок; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и про-	Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. использовать методы и средства физической культуры для	Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. использовать методы и средств физической культуры для

Номер/ индекс компе- тенции	Содержание компетенции (или ее ча- сти)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навык и (или) опыт деятельности
	ональной деятельно- сти	фессиональной дея- тельности.	обеспечения полноценной соци- альной и професси- ональной деятель- ности; осуществ- лять взаимодей- ствовать в коллек- тивных формах за- нятий ; планиро- вать учебный, тре- нировочный и со- ревателный, контролировать ре- зультаты работы и своевременно вно- сить соответству- ющие коррективы; уметь применять технологии управ- ления тренировоч- но- соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном тенни- се.	обеспечения полно- ценной социальной и профессиональной деятельности; осу- ществления взаимо- действия в кол- лективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения техно- логий управления тренировочно- соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; практическими навыками и метода- ми проведения учеб- ного, тренировочно- го и соревнователь- ного процесса, само- контроля и контроля результатов работы и своевременно вно- сить соответству- ющие коррективы.

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

5.2.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Компетенции на различных этапах их формирования оцениваются шкалой: «зачтено», «не зачтено» в форме зачета.

5.2.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Результат обу- чения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения			
	«не зачтено»	«зачтено»		
I этап Знать - средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенст- вования;	Фрагментарное применение знаний средств, методов физ- культурного са- мопознания и самосовершен-	В целом успешное, но не системати- ческое приме- нение знаний средств, мето- дов физкуль-	В целом успеш- ное, но сопровож- дающееся от- дельными оши- бками применение знаний средств, методов физкуль-	Успешное и си- стематическое применение знаний средств, методов физ- культурного са- мопознания и

<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность (ОК-7).</p>	<p>ствования; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; методы проведения тренировок; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; /Отсутствие навыков</p>	<p>турного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; методы проведения тренировок; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе;</p>	<p>турного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; методы проведения тренировок; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе</p>	<p>самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе;</p>
<p>II этап Уметь - применять средства и методы физкультурного самопознания и</p>	<p>Фрагментарное применение умений средств и методы физкультурного самопо-</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение умений средств и ме-</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умения применять</p>	<p>Успешное и систематическое применение умений средств и методы физкультур-</p>

<p>самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; проводить самостоятельно занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность (ОК-7).</p>	<p>знания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; проводить самостоятельно занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности / Отсутствие навыков.</p>	<p>тоды физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе проводить самостоятельно занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий</p>	<p>средств и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; проводить самостоятельно занятия в единоборствах с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий.</p>	<p>ного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; проводить самостоятельно занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>
<p>III этап Владеть навыками применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; вы-</p>	<p>Фрагментарное применение навыков применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; вы-</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение навыков применения средств и методов физкультурного само-</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков применения средств и методов физкультурного</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершен-</p>

<p>полнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; самостоятельно проводить занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; навыками выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность (ОК-7).</p>	<p>полнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; самостоятельно проводить занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; /Отсутствие навыков.</p>	<p>познания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; самостоятельно проводить занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; самостоятельно проводить занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе</p>	<p>ствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; самостоятельно проводить занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе</p>
<p>I этап Знать методы проведения тренировок; правила и способы планирования</p>	<p>Фрагментарное применение знания влияния правила и системы проведения со-</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение знания влияния ком-</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками ; правила и системы проведе-</p>	<p>Успешное и систематическое применение знания методы проведения тренировок; прави-</p>

<p>индивидуальных и коллективных занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе. .(ОК-8).</p>	<p>ревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность /Отсутствие навыков</p>	<p>плексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>ния соревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе применение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>ла и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; влияния комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>
<p>Уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить</p>	<p>Фрагментарное применение умений ; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревнователь-</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение умений ; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревнователь-</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся ошибками планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; умения применять</p>	<p>Успешное и систематическое применение умений осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-</p>

<p>соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе (ОК-8).</p>	<p>ным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность/ Отсутствие навыков.</p>	<p>в гиревому выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>
<p>III этап Владеть использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; практическими методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля результата</p>	<p>Фрагментарное применение навыков осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; практическими методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля результата</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение навыков осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; практическими методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля ре-</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы при применении навыков выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков ; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечива-</p>

<p>тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы (ОК-8).</p>	<p>тов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы применения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность /Отсутствие навыков.</p>	<p>зультатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>		<p>ющая полноценную деятельность</p>
---	--	---	--	--------------------------------------

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

Задания для подготовки к зачету

ОК-7

Знать

Знать социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности, влияние оздоровительных систем на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

1. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
2. Организационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе.
3. Единая спортивная классификация.
4. Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
7. Методические основы.22.Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
8. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований.
9. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Производственная физическая культура в рабочее время.
11. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
12. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
13. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
14. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
17. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).
18. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
19. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
20. Что является основой совершенствования физических качеств?
21. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность, какие первые признаки?
22. На основе каких основных закономерностей осуществляется направленное развитие ведущих способностей при воспитании физических качеств и что они устанавливают?
23. Какие формы организации тренировочных занятий?
24. Какие факторы являются определяющими динамику работоспособности студентов в учебном году?

25. Выбор видов спорта и утверждений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Уметь

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль, применять способы самоконтроля.

1. Комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
 2. Дыхательная гимнастика.
 3. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
 4. Методика подбора средств ППФП студентов.
 5. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи.
 6. Спорт высших достижений. Физическая культура и спорт в свободное время.
- Утренняя гигиеническая гимнастика.
7. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
 8. Механизм проявления гравитационного шока.
 9. Физическое воспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
 10. Какие упражнения обеспечивают состояние восстановления работоспособность?

Навык

Владеть основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности, простейшими приемами самомассажа и релаксации.

1. Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
2. Физическая культура-часть человеческой культуры.
3. Показатели тренированности в покое.
4. Дневник самоконтроля.
5. Назовите основные принципы воспитания физических качеств, каковы их особенности?
6. Дать психофизическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
8. Какие средства являются восстановленными для устранения утомления после значительных физических нагрузок?
9. Влияние восстановительных процедур на работоспособность.
10. Из каких направлений складывается система спортивной подготовки?
11. Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.
12. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.
13. Чувство усталости, являющееся первым вестником утомления, с чем связано и к чему приводит?
14. Подготовка профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
15. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
16. Каким последствиям ведет отсутствие мышечной активности при студенческом труде?

ОК-8

Знать

Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств.

1. Влияние окружающей среды на здоровье.
2. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Понятия о социально-биологических основах физической культуры.
4. Средства физической культуры.
5. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
6. Самооценка собственного здоровья.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности.
8. Популярные виды спорта.
9. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
10. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
11. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
12. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
13. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
14. Самоконтроль за физической подготовленностью
15. Физкультурная минутка. Микропауза.

Уметь

Уметь правильно выполнять физические упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных качеств, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

1. Самооценка собственного здоровья.
2. Уметь использовать средства для устранения утомления после значительных физических нагрузок?
3. Выбрать вид спорта для достижения наивысших спортивных результатов?
4. Методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
5. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза.
6. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
7. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
8. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
9. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
10. Приемы самомассажа и релаксации.

Навык

Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния и теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
2. Профилактика вредных привычек.

3. Формирование физической культуры личности.
4. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.
5. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения: характеристика суточных изменений, изменения в течении учебного дня; изменения в течение учебной недели; изменения по семестрам и в целом за учебный год.
6. Способы физкультурного самосовершенствования с учетом ориентирования профессионального и личностного роста.

Оценочные средства закрытого и открытого типа для целей текущего контроля и промежуточной аттестации

ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию

Задания закрытого типа:

1. Установите соответствие между видами испытаний комплекса ГТО и двигательной способности человека

1. бег на 60 или 100 метров
2. прыжок в длину с места
3. метание мяча в цель
4. подтягивание на перекладине
5. наклон из положения стоя
6. бег на 2 км

- а) скоростно-силовые способности
- б) координационные способности
- в) скоростные способности
- г) выносливость
- д) гибкость
- е) силовые способности

Правильный ответ: 1 – в, 2 – а, 3 – б, 4 – е, 5 – д, 6 – г

2. Расположите в правильной последовательности фазы работоспособности в течение дня:

- 1) вработывание
- 2) неустойчивая компенсация
- 3) оптимальная работоспособность
- 4) полная компенсация
- 5) снижение работоспособности

Правильный ответ: 1, 3, 4, 2, 5

3. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут:

- 1) 25-30;
- 2) 40-45;
- 3) 55-60;
- 4) 70-75.

Правильный ответ: 4

4. Какие упражнения следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики?

- 1) упражнения на гибкость
- 2) дыхательные упражнения
- 3) упражнения на выносливость
- 4) упражнения для всех групп мышц
- 5) упражнения на верхний плечевой пояс

Правильный ответ: 1, 2, 4

5. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:

- 1) 1 час в неделю
- 2) 2-3 часа в неделю
- 3) 6-8 часов в неделю

Правильный ответ: 3

Задания открытого типа:

1. Общая выносливость лучше всего развивается с помощью физических упражнений _____ характера

Правильный ответ: циклического

2. Для самостоятельных занятий наиболее эффективным считается способ _____ повышения нагрузки.

Правильный ответ: ступенчатого

3. _____ подготовка – это процесс становления умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения наивысших результатов в соревновательных действиях, а также планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки

Правильный ответ: техническая

4. _____ подготовка в теории и практике спортивной тренировки понимается как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей ви-

да спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий

Правильный ответ: тактическая

5. Разновидности социальной функции физической культуры: социализирующая, интегративная, зрелищная, семейно-бытовая, воспитательная, престижная и _____

Правильный ответ: коммуникативная

6. Под _____ силой подразумеваются наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении

Правильный ответ: максимальной

7. _____ в режиме учебного (рабочего) дня применяется при возникновении первых признаков снижения работоспособности для повышения производительности труда

Правильный ответ: физкультурная пауза

8. _____ – предельное, максимальное усилие, которое спортсмен может развить в динамическом или статическом режиме

Правильный ответ: абсолютная сила

9. _____ – величина силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена

Правильный ответ: относительная сила

10. Наиболее часто в практике различают _____ и специальную выносливость

Правильный ответ: общую

11. Различают активную гибкость (проявляемую за счет собственных мышечных усилий) и _____ (проявляемую под воздействием внешних сил – сопротивления опоры или среды, силы тяжести или усилий партнера)

Правильный ответ: пассивную

12. В зависимости от численного состава занимающихся используются индивидуальные _____ и массовые формы занятий физической культурой

Правильный ответ: групповые

13. По систематичности проведения различают регулярные (УФЗ), еженедельные (туристские походы по выходным дням), _____ формы занятий

Правильный ответ: эпизодические

14. _____ проводится в течение 1–2 мин и включает 2–3 упражнения общего и локального воздействия, которые служат для снятия утомления с анализаторных и мышечных систем.

Правильный ответ: физкультурная минутка

15. Под _____ выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности

Правильный ответ: специальной

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задания закрытого типа:

1. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

- 1) на прямые ноги
- 2) мягко, пружинисто приседая
- 3) приседая и совершая кувырок или бросок на руки
- 4) _____ приседая

Правильный ответ: 1

2. Основное специфическое средство физического воспитания

- 1) физические упражнения
- 2) оздоровительные силы природы
- 3) гигиенические факторы
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

Правильный ответ: 1

3. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- 1) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
- 2) перечень конкретных норм и требований
- 3) разрядные нормативы и требования по видам спорта
- 4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания
- 5) комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению
- 6) методики занятий физическими упражнениями

Правильный ответ: 2, 4, 5

4. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки

- 1) упражнения на развитие гибкости
- 2) на развитие мышц брюшного пресса
- 3) на формирование поз тела и походки
- 4) на развитие мышечно-суставной чувствительности

Правильный ответ: 3, 4, 1, 2

5. Соотнесите термины с их определениями

- 1) физические упражнения
- 2) физическая подготовка
- 3) физические качества
- 4) физические способности

а) совокупная характеристика физических возможностей человека, включающая показатели его физического развития и степень владения основными двигательными качествами

б) это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

в) относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий.

г) двигательные действия и их комплексы, систематизированные для физического развития человека.

Правильный ответ: 1 – г, 2 – а, 3 – б, 4 – в

Задания открытого типа:

1. Различают 3 вида специальной выносливости: скоростная, силовая и _____

Правильный ответ: статистическая

2. В контексте социальной многопризнаковости физкультурно-спортивной деятельности следует выделить следующие компоненты: физкультурно-образовательный; физкультурно-спортивный; физкультурно-рекреационный; физкультурно-реабилитационный; _____

Правильный ответ: физкультурно-адаптационный

3. К какой физической подготовке относятся следующие упражнения: развитие силы, развитие гибкости, развитие прыгучести, развитие быстроты, развитие выносливость. Это _____ физическая подготовка

Правильный ответ: специальная

4. Степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически, и действия отличаются надежностью – это _____

Правильный ответ: двигательный навык

5. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это _____

Правильный ответ: производственная физическая культура

6. ПШФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) строится на основе и в единстве с _____

Правильный ответ: физической подготовкой

7. Определение повседневных изменений в подготовке занимающихся – это _____

Правильный ответ: педагогический оперативный контроль

8. Основным средством физической культуры являются _____

Правильный ответ: физические упражнения

9. _____ - деятельность людей, направленная на общее физической оздоровление и укрепление на уровне рекреации

Правильный ответ: массовый спорт

10. _____ используется для снижения утомления и сохранения работоспособности на необходимом уровне в процессе учебных занятий или труда

Правильный ответ: физкультурная пауза

11. _____ - процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания

Правильный ответ: физическое развитие

12. _____ - организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать

социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также личной стратегии физического совершенствования.

Правильный ответ: самовоспитание

13. _____ - уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.

Правильный ответ: самонаблюдение

14. _____ - индивидуальный, самостоятельно и регулярно заполняемый документ, отражающий динамику самочувствия, антропометрических показателей, различных показателей функционального состояния человека, резерв его основных функциональных систем и других показателей, необходимых для экспресс-оценки здоровья.

Правильный ответ: дневник здоровья

15. _____ - это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Правильный ответ: рациональное (питание)

5.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю относятся проверка знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся:

- на занятиях (выполнение заданий);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий (реферат, контрольные задания);
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самостоятельной работы, по имеющимся задолженностям.

Для достижения комплексная оценка качества учебной работы обучающихся внедрена балльно-рейтинговой системы оценки учебных достижений обучающихся.

Балльно-рейтинговая система оценки учебных достижений обучающихся направлена на решение следующих задач:

- повышение мотивации обучающихся к освоению образовательных программ путем более высокой дифференциации оценки их учебной работы;

- повышение уровня организации образовательного процесса в университете.

Порядок начисления баллов доводится до сведения каждого обучающегося в начале семестра изучения дисциплины.

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

- первая составляющая – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 85 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

- вторая составляющая – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 15 –баллов).

Общий балл текущего контроля складывается из следующих составляющих:

- посещаемость – студенту, посетившему все занятия, начисляется 20 баллов;

- выполнение заданий по дисциплине в течение семестра в соответствии с учебным планом. Студенту, выполнившему в срок и с высоким качеством все требуемые задания, начисляется максимально 20 баллов;

- контрольные мероприятия (сдача нормативов) – максимальная оценка 25 баллов.

- бонусы - 20 баллов. До проведения промежуточной аттестации преподаватель может в качестве поощрения начислить обучающемуся до 20 дополнительных (бонусных) баллов за проявление академической активности в ходе изучения дисциплины, выполнение индивидуальных заданий с оценкой «отлично», активное участие в групповой проектной работе, непосредственное участие в НИРС и т.п. Порядок начисления бонусных баллов должен быть отражен в фондах оценочных средств рабочей программы дисциплины. Начисление бонусных баллов производится на последнем занятии.

График контрольных мероприятий текущего контроля по дисциплине

№ и наименование темы контрольного мероприятия	Формируемая компетенция	Этап формирования компетенции	Форма контрольного мероприятия	Баллы за контрольное мероприятие
1. Бег на 100 м (с): - 15,1 - 14,8 - 13,5	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1 2 3
2. Бег на 3 км (мин): - 14, 00 - 13, 30 - 12, 35	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1 2 3
3. Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз): - 9 - 10 - 13	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1 2 3
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см): - 170 - 180 - 195	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1 2 3
5. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки заложены за голову (кол-во раз)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1
6. Из виса на гимнастической стенке, поднимание прямых ног до угла 90см (кол-во раз)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	2
7. Приседание на одной ноге с опорой о стену на уровне пояса	ОК-7, ОК-8	I этап II этап	Тест	2

		III этап		
8.Набивание мяча ладонной стороной ракетки (100 раз)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1
9.Набивание мяча тыльной стороной ракетки (100 раз)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1
10.Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (100 раз)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1
11. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (8 из 10 попыток)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	2
12.Выполнение подачи справа от-кидкой в левую половину стола(8 из 10 попыток)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	2
13.Набор 460 очков в зону 20 (10 серий по 3 дротика)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	2
14. Попадание по секторам	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	2
15.Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	опрос	1
16.Правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу и настольному теннису	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	опрос	1

В семестре предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре студенту выставляется:

- «зачтено» - от 40 баллов;
- «не зачтено» - менее 40 баллов.

Добор баллов. В случае пропуска студентом семестрового контрольного мероприятия по уважительной причине преподаватель должен предоставить студенту возможность сдать данную тему.

Суммы баллов, набранные студентом по результатам каждого текущего контроля, заносятся преподавателем, в соответствующую форму единой ведомости, используемую в течение всего семестра, которая хранится в деканате.

Итоги текущего контроля подводятся в последний рабочий день каждого месяца изучения дисциплины, копии передаются в деканат. Оригинал ведомости хранится у преподавателя до завершения изучения дисциплины, и затем, передается в деканат. Копия ведомости хранится на кафедре.

Преподаватель ведет журнал учета данных текущего контроля, своевременно доводит до сведения студентов информацию, содержащуюся в журнале и предоставляет в деканат в последний рабочий день месяца. Итоги промежуточной аттестации вносятся преподавателем в ведомость учета итогового рейтинга по дисциплине и в обязательном порядке доводятся до сведения студентов. Деканат формирует академический рейтинг студентов в конце каждого семестра.

До проведения промежуточной аттестации всем обучающимся предоставляется возможность добора баллов с целью достижения порогового значения (40 баллов) или, при наличии документально подтвержденной уважительной причины пропусков занятий, повышения уровня оценки.

Виды контрольных мероприятий для добора баллов преподаватель устанавливает индивидуально для каждого обучающегося.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется, в конце каждого семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде выставления зачета, дифференцированного зачета, защиты реферата, если она является самостоятельным видом учебной работы студента, а не формой проверки знаний по дисциплине.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме.

Итоговый рейтинг по дисциплине отражает качество освоения обучающимся учебного материала. Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по каждой дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы). Практика (учебная, производственная), НИРС и курсовая работа (проект) рассматриваются как самостоятельная учебная дисциплина.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролируемые функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

- Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.

- Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.

- При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем сдается экзаменатору.

- При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.

- Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.

- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

- Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Выдача заданий к зачету	1 - 4 неделя семестра	На практических занятиях	Ведущий преподаватель
Консультации	в сессию	На групповой консультации	Ведущий преподаватель
Зачет	В сессию	тестирование	Ведущий преподаватель
Формирование оценки	На зачете	В соответствии с критериями	Ведущий преподаватель

(«зачтено»/ «не зачтено»)			
---------------------------	--	--	--

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. –URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649 (дата обращения: 02.06.2023). – Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе: методическое пособие для студентов спортивного отделения и основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский : ДонГАУ, 2007. - 26 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 (дата обращения: 02.06.2023). - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633
Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 21.02.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
Дополнительная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б. Габибов. – Персиановский : ДонГАУ, 2014. – 48 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 (дата обращения: 02.06.2023). - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637 (дата обращения: 02.06.2023). - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637
Методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей, а также для лиц, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно / сост. А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 32 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638 (дата обращения: 02.06.2023). - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638
Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений /сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский: Донской ГАУ, 2016. – 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 (дата обращения: 02.06.2023). -Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642

7 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции.

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых о неаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Методические рекомендации к практическим занятиям с практикоориентированными заданиями.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия и методики расчета показателей, ответить на контрольные вопросы. В течение практического занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента и оценивается по критериям, представленным в пунктах 6.4 РПД.

Методические рекомендации по подготовке доклада.

При подготовке доклада рекомендуется сделать следующее. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с практикой. Подготовить сопроводительную слайд-презентацию и/или демонстрационный раздаточный материал по выбранной теме. Рекомендуется провести дома репетицию выступления с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления (регламент – 7-10 мин.).

Выполнение индивидуальных типовых задач.

В случае пропусков занятий, наличия индивидуального графика обучения и для закрепления практических навыков студентам могут быть выданы типовые индивидуальные задания которые должны быть сданы в установленный преподавателем срок.

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на практических занятиях, к контрольным работам, тестированию. Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим обучающимся.

В процессе работы с учебной и научной литературой обучающийся может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

8 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии.

Перечень лицензионного программного обеспечения

Windows 8.1 Лицензия №65429551 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2013 Лицензия № 65429549 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 Microsoft Volume Licensing Service Center; OpenOffice Свободно распространяемое ПО, лицензия Apache License 2.0, LGPL; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО, Zoom Video Communications, Inc.; Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка» Договор 3724 от 28.10.2016 между ФГБОУ ВО Донской ГАУ и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС Деканат Договор №6712 от 30.01.2020 между ФГБОУ ВО Донской ГАУ и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС «Планы» Договор 3724 от 28.10.2016 между ФГБОУ ВО Донской ГАУ и ООО «Лаборатория ММИС»; Система контент – фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент) Договор №Ю-05284 от 28.09.2020г. ООО «СкайДНС»; Dr.Web Договора № РГА03060015 от 27.03.2019, № РГ01270055 от 27.01.2020 г. между ФГБОУ ВО Донской ГАУ и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License.

Перечень профессиональных баз данных

1. Общероссийская сеть распространения правовой информации «Консультант Плюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
2. СПС ГАРАНТ. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>

Перечень информационных справочных систем

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области [http:// www.minsport.donland.ru](http://www.minsport.donland.ru)
2. Официальный портал правительства Ростовской области <http://www.donland.ru>
3. Сетевое издание «Центр раскрытия корпоративной информации» <http://www.e-disclosure.ru>
4. ЭБС «Лань» [http:// e.lanbook.com](http://e.lanbook.com)
5. ЭБС «AgriLib» <http://ebs.rgazu.ru>

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети

"Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

Оснащенность и адрес помещений

Наименование помещений	Адрес (местоположение) помещений
<p>Аудитория № 5 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Тренажерный зал).</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (тренажеры для различных мышечных групп (18), весы (1))</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27</p>
<p>Аудитория № 4 (лаборантская) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованное специализированной мебелью для хранения оборудования.</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - сетка волейбольная (3), канат (2), борцовский манекен (1), шахматы (5), стойки волейбольные (1 комплект), сетка футбольная (2), дротики (9), мишени (3), боксерский мешок (1), гири (25), штанга (1), мячи волейбольные (5), мячи баскетбольные (5), мячи футбольные (5)</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 32</p>
<p>Кабинет № 45 Помещение для самостоятельной работы (электронный читальный зал), укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> <p>Windows 8.1 Лицензия №65429551 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2013 Лицензия № 65429549 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 Microsoft Volume Licensing Service Center; OpenOffice Свободно распространяемое ПО, лицензия Apache License 2.0, LGPL; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО, ZoomVideoCommunications, Inc.; Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка» Договор 8630 от 04.10.2021 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС Деканат Договор №6712 от 30.01.2020 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС «Планы» Договор №576-22 от 11.11.2022 г между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент) Договор №Ю-05284 от 13.09.2021г. ООО «СкайдНС»; Dr.Web Договор № PГА 12130035 от 13.12.2022 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п.Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом №27</p>