

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	38.03.07 Товароведение
Направленность программы	Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров
Форма обучения	заочная, очно - заочная

#### Программа разработана:

Габиров А.Б. \_\_\_\_\_ зав. кафедрой \_\_\_\_\_ канд. с.-х. наук \_\_\_\_\_ доцент \_\_\_\_\_  
ФИО (подпись) (должность) (степень) (звание)

#### Рекомендовано:

Заседанием кафедры \_\_\_\_\_ физического воспитания  
протокол заседания от 28.08.2023 г. № 1 Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Габиров А.Б.  
(подпись) ФИО

п. Персиановский, 2023 г.

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

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

Общекультурные компетенции (ОК):

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, направленность Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров представлены в таблице.

Планируемые результаты обучения (этапы формирования компетенций)	Компетенции
<i><b>Знание</b></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><b>Умение</b></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, физкультуры	ОК-7
турного самопознания и самосовершенствования	
<b>Навык:</b>	
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
<b>Опыт деятельности</b>	
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	Контактная работа с преподавателем			Самостоя- тельная ра- бота, час.
	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Контактная работа на промежуточную атте- стацию, час.	
<b>заочная форма обучения 2020год набора</b>				
1	-	8	0,2	319,8

<b>очно-заочная форма обучения 2019 год набора</b>				
1	-	32	0,2	21,8
2	-	32	0,2	21,8
3	-	36	0,2	17,8
4	-	36	0,2	17,8
5	-	36	0,2	17,8
6	-	34	0,2	23,8

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

Структура дисциплины состоит из разделов (тем):

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»
---	--	---	--

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.	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения 2019,2020	

2.	<p><b>Раздел 2</b> «Методы оценки и развития скоростных способностей»</p>	<p>1. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. 2. Упражнения для развития скоростных способностей. 3. Программа для развития скоростных способностей. 4. Средства и методы само-контроля. 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.</p>	тест	4 2	1
3.	<p><b>Раздел 3</b> «Методы оценки и развития силовых способностей»</p>	<p>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 само-контроля. 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. 6. способностей.</p>	тест	4 2	1

4	<p><b>Раздел 4</b> «Методы оценки и развития гибкости»</p>	<p>1. Методы стандартного и переменного упражнения. 2. Круговой метод. 3. Упражнения для развития гибкости. 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.</p>	тест	3 8	
5	<p><b>Раздел 5</b> «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка»</p>	<p>Легкая атлетика 1. Легкая атлетика: Обучение и совершенствование специальных упражнений/атлетов. 2. Обучение технике высокого старта. 3. Обучение финишированию. 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м. 5. Обучение и совершенствование технике быстрой ходьбы. 6. Развитие выносливости (сочетание бега с ходьбой). 7. Обучение и совершенствование технике прыжка в длину с места. 8. Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и тестирование физических способностей.</p> <p>Дартс</p>	тест	4 2	

	<p>1. Основы техники броска.</p> <p>2. Обучение элементам техники броска в дартс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изготовления;</li> <li>- прицеливание,</li> <li>- хватка (способ удержания дротика);</li> <li>- бросок (способ метания дротика).</li> </ul> <p>3. Обучение элементам техники броска в дартс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев);</li> <li>- управление дыханием;</li> <li>- согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика;</li> <li>- согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска.</li> </ul> <p>4. Обучение выполнению целостного броска:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски по чистой (белой) мишени;</li> <li>- броски в "белую мишень" (в белый лист бумаги) на кучность;</li> <li>- броски в определенную зону.</li> </ul> <p>5. Обучение выполнению целостного броска:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски в определенный сектор;</li> <li>- броски по игровому формату без соперника;</li> <li>- броски по игровому формату с соперником.</li> </ul> <p>6. Обучение и совершенствование бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с отметкой прицеливания,</li> <li>- с выносом.</li> <li>- с разных дистанций.</li> </ul> <p>7. Разработка комплекса для формирования профессио-нально-прикладных физиче-ских 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> <p>9. Обучение и совершенствование нападающего удара «наката справа».</p> <p>10. Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных двигательных умений и навыков по настольному теннису.</p> <p>11. Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных</p>			



		занятиях и тестирование физических способностей.			
Итого			206	8	

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	
			очно-заочно	заочно
			2019,2020	
1	<b>Раздел 1</b> «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, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.	16	45,8

2	<p><b>Раздел 2</b> «Методы оценки и развития скоростных способностей»</p>	<p>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.</p>	16	45
3	<p><b>Раздел 3</b> «Методы оценки и развития силовых способностей»</p>	<p>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 развития силовых способностей. 6. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей</p>	16	45

4	<p><b>Раздел 4</b> «Методы оценки и развития гибкости»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие, структура и содержание физического качества.</li> <li>2. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости.</li> <li>3. Сенситивные периоды развития гибкости.</li> <li>4. Методы оценки выраженности гибкости.</li> <li>5. Средства и методы развития гибкости.</li> <li>6. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.</li> </ol>	14	45
5	<p><b>Раздел 5</b> «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка»</p>	<p>Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика легкой атлетики.</li> <li>2. Виды легкой атлетики.</li> <li>3. Техника безопасности.</li> <li>4. Техника и тактика выполнения легкоатлетических упражнений.</li> <li>5. Контроль и самоконтроль.</li> <li>6. Воздействие занятий легкой атлетикой на физическое развитие и психические качества и свойства личности.</li> <li>7. Правила, организация и проведение соревнований.</li> </ol>	16	45
		<p>Дартс</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика игры в дартс.</li> <li>2. Материальная часть дартс (форма, конструкция, устройство, предназначение и т.д.); материально-техническое обеспечение игровых мест; экипировка студента.</li> <li>3. Рациональные способы подсчета очков (таблица окончаний).</li> <li>4. Правила игр по дартс.</li> </ol>	14	45

	<p>Настольный теннис 1.Характеристика настольного тенниса.</p> <p>2.Техника безопасности. 3.Техника и тактика выполнения специальныхупражнений.</p> <p>4. Контроль и самокон-троль.</p> <p>5. Воздействие занятийнастольным теннисом нафизическое развитие и психические качества исвойства личности</p> <p>6.Правила, организация и проведение соревнованийпо настольному теннису</p>	14	45
Контрольные часы		-	4
Контактные часы на промежуточную аттестацию		-	0,2
Итого		122	320

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

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине обеспечивается:

№ раздела	Наименование	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
дисциплины	учебно-методических материалов	лиотеке / ссылка на ЭБС
Раздел 1 «Методы оценки и развития общей выносливости»	<p>Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения 01.06.2023)</p>	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
	<p>Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе : методическое пособие для студентов спортивного отделения иосновной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский :ДонГАУ, 2007. - 22 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633</a> (дата обращения 11.06.2022)</p>	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633</a>
	<p>Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 01.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.</p>	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>

	<p>Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> (дата обращения: 01.06.2023). – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a></p>
	<p>Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габибов, Кадыкова Н.К. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637</a> (дата обращения 01.06.2023)</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637</a></p>
	<p>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. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4638">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4638</a> (дата обращения 01.06.2023)</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4638">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4638</a></p>
	<p>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. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4642</a> (дата обращения 01.06.2023.).</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4642</a></p>
<p><b>Раздел 2</b> «Методы оценки и развития скоростных способностей»</p>	<p>Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения 01.06.2023)</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a></p>
	<p>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. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4642</a> (дата обращения 01.06.2023.).</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4642</a></p>

	Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 01.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
	Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> (дата обращения: 01.06.2023). – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный..	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>
	Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габибов, Кадыкова Н.К. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637</a>
	Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе : методическое пособие для студентов спортивного отделения основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский :ДонГАУ, 2007. - 22 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633</a>
<b>Раздел 3</b> «Методы оценки и развития силовых способностей»	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. – 136 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
	Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе : методическое пособие для студентов спортивного отделения основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский :ДонГАУ, 2007. - 22 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633</a>

	Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 01.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
	Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> (дата обращения: 01.06.2023). – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>
	Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габибов, Кадыкова Н.К. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637</a>
	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. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4638">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4638</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4638">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4638</a>
<b>Раздел 4</b> «Методы оценки и развития гибкости»	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
	Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе : методическое пособие для студентов спортивного отделения основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский :ДонГАУ, 2007. - 22 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633</a>

	Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 01.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
	Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> (дата обращения: 01.06.2023). – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>
<b>Раздел 5</b> «Занятия повидам спор-та. Специаль- ная физическа я подготовк а»	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. – 136 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
	Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе : методическое пособие для студентов спортивного отделения основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский :ДонГАУ, 2007. - 22 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633</a>
	Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 01.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
	Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> (дата обращения: 01.06.2023). – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>



	<p>Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габибов, Кадыкова Н.К. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637</a> (дата обращения 01.06.2023)</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637</a></p>
--	--	--

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

№ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навыки (или) опыт деятельности
ОК-7	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	<p>Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты здорового образа жизни; средства и методы базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры; методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой</p>	<p>Применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; проводить измерения физического и функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой; применять методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; составлять варианты комплексов физических упражнений различной направленности; составлять варианты комплексов физических упражнений для снятия профессионального утомления;</p>	<p>Владеть навыками применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; владеть способами комплексной оценки физической и функциональной подготовленности; владеть навыками выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису; владеть навыками применения технологий управления</p>

		атлетике, дартсе, настольном теннисе; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.	планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе.	тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; владеть навыками самостоятельно проводить занятия по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; 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	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

### Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

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

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

Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения			
	«не зачтено»	«зачтено»		
<p>I этап</p> <p>Знать средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты здорового образа жизни; средства и методы базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры; методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису (ОК-7).</p>	<p>Фрагментарное применение знаний средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты здорового образа жизни; средства и методы базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры; методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису/Отсутствие навыков</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение знаний средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты здорового образа жизни; средства и методы базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры; методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение знаний средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты здорового образа жизни; средства и методы базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры; методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.</p>	<p>Успешное и систематическое применение знаний средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты здорового образа жизни; средства и методы базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры; методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.</p>
<p>II этап</p> <p>Уметь применять средства и методы физкультурного самопознания и</p>	<p>Фрагментарное применение умений средств и методы физкультурного самопознания и</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение умений проводить измерения физического и</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умения применять проводить измерения</p>	<p>Успешное и систематическое применение умений проводить измерения физического и</p>





для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (ОК-8).	физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности/Отсутствие навыков	методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	привычек; средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
II этап Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Фрагментарное применение умений средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности/ Отсутствие навыков.	В целом успешное, но не систематическое применение умений средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умения применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое применение умений средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
III этап Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Фрагментарное применение навыков применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности /Отсутствие навыков.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое применение навыков средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**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**

**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. 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 учебноготруда студента.
7. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
8. Какие средства являются восстановленными для устранения утомления послезначительных 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 вида 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-адапционный*

**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. ППФП (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 физическое 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)*

**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	Тес т	1 2 3
4.Прыжок в длину с места толком двумя ногами (см): - 170	ОК -7, ОК -8	I этап II этап III этап	Тес т	1 2
- 180 - 195				3
5.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки заложены за головой(кол-во раз)	ОК -7, ОК -8	I этап II этап III этап	Тес т	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	Тес т	2
7.Приседание на одной ноге с опоройо стену на уровне пояса	ОК -7, ОК -8	I этап II этап III этап	Тес т	2
8.Набивание мяча ладонной стороной ракетки (100 раз)	ОК -7, ОК -8	I этап II этап III этап	Тес т	1
9.Набивание мяча тыльной стороной ракетки (100 раз)	ОК -7, ОК -8	I этап II этап III этап	Тес т	1



10.Набивание мяча поочередно ладонной и тыльнойстороной ракетки (100 раз)	ОК -7, ОК -8	I этап II этап III этап	Тес т	1
11. Выполнение по-дачи справа нака- том в правую поло-вину стола (8 из 10 попыток)	ОК -7, ОК -8	I этап II этап III этап	Тес т	2
12.Выполнение по-дачи справа откид-кой в левую поло-вину стола(8 из 10 попыток)	ОК -7, ОК -8	I этап II этап III этап	Тес т	2
13.Набор 460 очков в зону 20 (10 серий по 3 дротика)	ОК -7, ОК -8	I этап II этап III этап	Тес т	2
14. Попадание посектором	ОК -7, ОК -8	этап II этап III этап	Тес т	2
15.Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы	ОК -7, ОК -8	I этап II этап III этап	опр ос	1
16.Правила и системы проведения соревнований	ОК -7, ОК -8	этап II этап III этап	опр ос	1
соревнований легкой атлетике, дартсу и настольному теннису				

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 контролирующие 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 («зачтено»/ «не зачтено»)	На зачете	В соответствии с критериями	Ведущий преподаватель

#### 7. 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. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4649</a>
Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе : методическое пособие для студентов спортивного отделения основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский :ДонГАУ, 2007. - 22 с. – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633</a>

<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4633</a> (дата обращения 01.06.2023)	
Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> (дата обращения: 01.06.2023). – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>
Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 01.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
<b>Дополнительная литература</b>	<b>Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС</b>
Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габиров, Кадыкова Н.К. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4637</a>
Методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей, а также для лиц, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно / сост.: А.Б. Габиров, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 32 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4638">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4638</a> (дата обращения 01.06.2023)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4638">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4638</a>
Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений /сост.: А. Б. Габиров. – Персиановский: Донской ГАУ, 2016. – 28 с. – Текст : электронный. <a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4642</a> (дата обращения 01.06.2023.)	<a href="http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4642</a>

## **8 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 опросы.

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.).

**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).

**9. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

**Перечень лицензионного программного обеспечения**

Windows 8.1

Office Standard 2013

**Перечень профессиональных баз данных**

1. БД «AGROS» режим доступа: <http://www.cnsnb.ru/artefact3/ia/ia1.asp?lv=11&un=anonymous&p1=&em=c2R>
2. БД «AGRO» режим доступа: <https://agro.ru/>
3. ЭБС «Лань» режим доступа: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com)
4. КонсультантПлюс режим доступа: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
5. eLIBRARY.RU режим доступа: [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)

**Перечень информационных справочных систем**

Наименование ресурса	Режим доступа
Консультант плюс	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
Гарант	<a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>
Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики	<a href="http://www.gks.ru">http://www.gks.ru</a>
Официальный сайт Министерства сельского хозяйства и продовольствия Ростовской области	<a href="http://www.don-agro.ru">http://www.don-agro.ru</a>
Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии	<a href="https://www.rst.gov.ru/portal/gost">https://www.rst.gov.ru/portal/gost</a>
Официальный портал правительства Ростовской области	<a href="http://www.donland.ru">http://www.donland.ru</a>
Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
Библиотека диссертаций и авторефератов России	<a href="http://www.dslib.net/">http://www.dslib.net/</a>

## 10 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.

Наименование помещений	Адрес (местоположение) помещений
<p>Аудитория № 5 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (место преподавателя).</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки для сетки (1 комплект), гири (25), перекладина (1), брус (1), штанга (1), стол для армспорта (1)).</p>	<p>346493, Ростов- ская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27</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 № РГА 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, Ростов- ская 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>346493, Ростов- ская область,</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>Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 32</p>