

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.
«26» марта 2024 г.
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

Направление подготовки	19.03.04 Технология продукции и организация общественно-го питания
Направленность программы	Технология продукции и организация общественно-го питания
Форма обучения	Заочная

Программа разработана:

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

Рекомендовано:

Заседанием кафедры Физического воспитания
протокол заседания от 12.02.2024 г № 4 Зав. кафедрой _____ Габибов А.Б.
(подпись) ФИО

п. Персиановский, 2024 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):

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).
- способностью 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 2020 год набора						
1	328	-	8	0,2	319,8	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
				2020
	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
	Раздел 2 Методы оценки развития скоростных способностей»	1.Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. 2.Упражнения для развития скоростных способностей. 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.	тест	1
3.	Раздел 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 способ-	тест	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
				2020
		ностей.		
4	Раздел 4 Методы оценки развития гибкости»	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.	тест	1
5.	Раздел 5 Занятия по виду спорта. Специальная физическая подготовка»	<p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> 1. Легкая атлетика: Обучение и совершенствование специальных упражнений п/атлетов. 2. Обучение технике высокого старта. 3. Обучение финишированию. 4. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м. 5. Обучение и совершенствование техники 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.	тест	1
		<p style="text-align: center;">Дартс</p> 1. Основы техники броска. 2. Обучение элементам техники броска в дартс: - изготовка; - прицеливание, - хватка (способ удержания дротика); - бросок (способ метания дротика). 3. Обучение элементам техники броска в дартс: - выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев); - управление дыханием; - согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика;	тест	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
				2020
		<p>- согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска.</p> <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 прицеливания, - с выносом. - с разных дистанций. <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

№	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
				2020
		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

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
			2020
			Заочно
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, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.	45,8
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 способ-	45

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

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов / форма обучения
			2020
			Заочно
		7.Правила, организация и проведение соревнований. Дартс 1.Характеристика игры в дартс. 2.Материальная часть дротика (форма, конструкция, устройство, предназначение и т.д.); материально-техническое обеспечение игровых мест; экипировка студента. 3.Рациональные способы подсчета очков (таблица окончаний). 4.Правила игр правила соревнований по дартс.	45
		Настольный теннис 1.Характеристика настольного тенниса. 2.Техника безопасности. 3.Техника и тактика выполнения специальных упражнений. 4.Контроль и самоконтроль. 5. Воздействие занятий настольным теннисом на физическое развитие и психические качества и свойства личности 6.Правила, организация и проведение соревнований по настольному теннису	45
Контрольные часы			4
Контактные часы на промежуточную аттестацию			0,2
Итого			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 «Методы оценки и развития общей выносливости»	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650

	Габибов А.Б. Баскетбол. Техничко-тактические элементы в баскетболе : учебное пособие для практических занятий студентов всех направлений подготовки / А.Б. Габибов ; Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ. - Новочеркасск, 2024. - 88 с. - URL: http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0 .	http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0
	Габибов, А. Б. Атлетическая гимнастика: : методические указания / А. Б. Габибов, Т. А. Жаброва. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 57 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99898 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99898
Раздел 2 Методы оценки и развития скоростных способностей»	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
	Габибов А.Б. Баскетбол. Техничко-тактические элементы в баскетболе : учебное пособие для практических занятий студентов всех направлений подготовки / А.Б. Габибов ; Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ. - Новочеркасск, 2024. - 88 с. - URL: http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0 .	http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0
Раздел 3 Методы оценки развития силовых способностей»	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Ч. 1 / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2009. - 61 с. - Библиогр.: с. 58. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643
Раздел 4 Методы оценки и развития гибкости»	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642

	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
Раздел 5 «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка»	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
	Габибов, А. Б. Атлетическая гимнастика: : методические указания / А. Б. Габибов, Т. А. Жаброва. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 57 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99898 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99898

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	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-	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, оздоро-

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
		соревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек /	прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью;	вительно-корректирующей направленностью;
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 профессиональной деятельности.	Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействия в коллективных формах занятий ; планировать учебный, тренировочный и соревновательный, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе;	Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. использовать 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; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и

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
			се.	своевременно вно- сить соответствующи- е 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 самосовершенство- вания; влияние оздоровительны- х систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты технологии управления тренировочно- соревнователь- ным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; влияние оздоровительны- х систем физического воспитания на укрепление здоровья,	Фрагментарное применение знаний средств, методов физ- культурного са- мопознания и самосовершенство- вания; влия- ния оздоро- вительных систем физического воспитания на укрепление здо- ровья; основных компонентов технологии управления тре- нировочно- соревнователь- ным процессом в легкой атлети- ке, дартсе, настольном теннисе; методы проведения тре- нировок; прави- ла и способы планирования индивидуаль- ных и коллек- тивных занятий по легкой атле-	В целом успешное, но не системати- ческое приме- нение знаний средств, мето- дов физкуль- турного само- познания и са- мосовершенство- вания; влия- ния оздоро- вительных систем физического воспитания на укрепление здо- ровья; ос- новных компо- нентов техноло- гии управления тренировочно- соревнователь- ным процессом в легкой атле- тике, дартсе, настольном теннисе; мето- ды проведения тренировок; правила и спо- собы планиро- вания индиви-	В целом успеш- ное, но сопровож- дающееся от- дельными ошиб- ками применение знаний средств, методов физкуль- турного самопо- знания и самосо- вершенствования; влияния оздоро- вительных систем физического вос- питания на укреп- ление здоровья; основных компо- нентов технологии управления трени- ровочно- соревновательным процессом в лег- кой атлетике, дартсе, настоль- ном теннисе; ме- тоды проведения тренировок; пра- вила и способы планирования ин- дивидуальных и коллективных за- нятий по легкой атлетике, дартсе,	Успешное и си- стематическое применение знаний средств, методов физ- культурного са- мопознания и самосовершенство- вания; влия- ния оздоро- вительных систем физического воспитания на укрепление здо- ровья; основных компонентов технологии управления тре- нировочно- соревнователь- ным процессом в легкой атлети- ке, дартсе, настольном тен- нисе;

<p>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>тике, дартсе, настольном теннисе; /Отсутствие навыков</p>	<p>дуальных и коллективных занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе;</p>	<p>настольном теннисе</p>	
<p>II этап Уметь - 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; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений,</p>	<p>Фрагментарное применение средств 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; использовать ме-</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение средств 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-</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умения применять средства 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</p>	<p>Успешное и систематическое применение средств 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; использовать методы и</p>

<p>направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность (ОК-7).</p>	<p>тоды и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности / Отсутствие навыков.</p>	<p>щей направленностью; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий</p>	<p>физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий.</p>	<p>средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>
<p>III этап 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; навыками выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленные на развитие ос-</p>	<p>Фрагментарное применение навыков 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; использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение навыков 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; использования методов и</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков 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; использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков 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; использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной</p>

<p>новых физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность (ОК-7).</p>	<p>профессиональной деятельности; /Отсутствие навыков.</p>	<p>средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочным соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе</p>	<p>социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочным соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе</p>
<p>I этап Знать методы проведения тренировок; правила и способы планирования 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>Фрагментарное применение знаний влияния правила и системы проведения соревнований 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>В целом успешное, но не систематическое применение знаний влияния комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками ; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе применение знаний влияния комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>Успешное и систематическое применение знаний методы проведения тренировок; правила 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</p>

				ки, обеспечивающая полноценную деятельность
<p>II этап</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 соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе (ОК-8).</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-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/ Отсутствие навыков.</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-соревновательным процессом в гиревому выполнению комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными 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 комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</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-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</p> <p>Владеть использованием методов и средств физи-</p>	<p>Фрагментарное применение навыков осуществления вза-</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое приме-</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошиб-</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков ; прак-</p>

<p>ческой 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; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы (ОК-8).</p>	<p>имодействования в коллективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля результатов 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>нение навыков осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля результатов 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 полноцен-</p>	<p>ками практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы применения навыков выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценность</p>	<p>тическими 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, обеспечивающая полноценную деятельность</p>
---	--	---	---	--

		ную деятель- ность		
--	--	-----------------------	--	--

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 толком 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 головой(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 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	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
Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
Дополнительная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Габибов, А. Б. Атлетическая гимнастика: : методические указания / А. Б. Габибов, Т. А. Жаброва. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 57 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99898 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99898
Габибов А.Б. Баскетбол. Техничко-тактические элементы в баскетболе : учебное пособие для практических занятий студентов всех направлений подготовки / А.Б. Габибов ; Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ. - Новочеркасск, 2024. - 88 с. - URL: http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0 .	http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0
Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Ч. 1 / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2009. - 61 с. - Библиогр.: с. 58. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643

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 вопросу 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

Перечень лицензионного программного обеспечения

Windows 8.1;
Adobe acrobat reader;
Google Chrome;
Unreal Commander;
Zoom;
Skype;
Dr.Web;
7-zip;
Yandex Browser;
Лаборатория ММИС «Планы».

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>
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>
5. ЭБС «AgriLib» <http://ebs.rgazu.ru>

Примечание: информационные технологии включают программное обеспечение и информационные справочные системы

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий - оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы – оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Организации.

Оснащенность и адрес помещений

Наименование помещений	Адрес (местоположение) помещений
Аудитория № 5 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Тренажерный зал). Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (тренажеры для различных мышечных групп (18), весы (1))	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27
Аудитория № 4 (лаборантская) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованное специализированной мебелью для хранения оборудования.	346493, Ростовская область, Октябрьский рай-

<p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - сетка волейбольная (3), канат (2), борцовский манекен (1), шахматы (5), стойки волейбольные (1 комплект), сетка футбольная (2), дрютики (9), мишени (3), боксерский мешок (1), гири (25), штанга (1), мячи волейбольные (5), мячи баскетбольные (5), мячи футбольные (5)</p>	<p>он, 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 № 773-23 от 13.01.2023 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС«Планы» Договор № 1944-23 от 26.10.2023 г между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент) Договор № 1944-23 от 26.10.2023 г. ООО «СкайдНС»; Dr.Web Договор № PГА12110020 от 25.12.2023 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>