

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 2024г.  
м.п.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Гиревой спорт**

---

Специальность **36.05.01 Ветеринария**  
Направленность  
(профиль) программы **Ветеринарная медицина**  
Форма обучения **Очная, заочная**

**Программа разработана:**

Молоканов А.А. \_\_\_\_\_ ст.преп. \_\_\_\_\_  
ФИО (подпись) (должность) (степень) (звание)

**Рекомендовано:**

Заседанием кафедры \_\_\_\_\_ Физического воспитания  
Протокол заседания от 12.02.2024 №4 Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Габитова А.Б.  
(подпись) ФИО

п.Персиановский, 2024г.

**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:

УК-7-Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1- оценивает уровень развития личных физических качеств

УК-7.2- выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы специалитета 36.05.01 Ветеринария направленность (профиль) Ветеринарная медицина

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	
		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1 Оценивает уровень развития личных физических качеств	<p><i>Знание:</i> влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств</p> <p><i>Умение:</i> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств</p> <p><i>Навык:</i> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств.</p> <p><i>Опыт деятельности:</i> приобретать опыт деятельности владения способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств.</p>
		УК-7.2 Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте	<p><i>Знание:</i> методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> <p><i>Умение:</i> выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> <p><i>Навык:</i> выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p> <p><i>Опыт деятельности:</i> приобретать опыт деятельности выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного фи-</p>

			зического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
--	--	--	---

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

Семестр	Трудо-ем-кость З.Е./ час.	Контактная работа с преподавателем		Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации (экс./зачет соценк./зачет)
		Практич. занятий, час.	Контактная работа на промежуточную аттестацию, час.		
<b>Заочная форма обучения 2019 год набора</b>					
1	328	8	0,2	319,8	Зачет
<b>Очная форма обучения 2020 год набора</b>					
1	54	36	-	18	Зачет
2	54	36	-	18	Зачет
3	54	36	-	18	Зачет
4	54	36	-	18	Зачет
5	54	36	-	18	Зачет
6	58	32	-	26	Зачет
<b>Заочная форма обучения 2020 год набора</b>					
1	328	8	0,2	319,8	Зачет
<b>Очная форма обучения 2021 год набора</b>					
1	54	36	-	18	Зачет
2	54	36	-	18	Зачет
3	54	36	-	18	Зачет
4	54	36	-	18	Зачет
5	54	36	-	18	Зачет
6	58	32	-	26	Зачет
<b>Заочная форма обучения 2021 год набора</b>					
1	328	8	0,2	319,8	Зачет
<b>Очная форма обучения 2022 год набора</b>					
1	54	36	-	18	Зачет
2	54	36	-	18	Зачет
3	54	36	-	18	Зачет
4	54	36	-	18	Зачет
5	54	36	-	18	Зачет
6	58	32	-	26	Зачет
<b>Заочная форма обучения 2022 год набора</b>					
1	328	8	0,2	319,8	Зачет
<b>Очная форма обучения 2023 год набора</b>					
1	54	36	-	18	Зачет
2	54	32	-	22	Зачет
3	54	36	-	18	Зачет

4	54	36	-	18	Зачет
5	54	36	-	18	Зачет
6	58	32	-	26	Зачет
<b>Заочная форма обучения 2023 год набора</b>					
1	328	8	0,2	319,8	Зачет
<b>Очная форма обучения 2024 год набора</b>					
1	54	36	-	18	Зачет
2	54	32	-	22	Зачет
3	54	36	-	18	Зачет
4	54	36	-	18	Зачет
5	54	36	-	18	Зачет
6	58	32	-	26	Зачет
<b>Заочная форма обучения 2024 год набора</b>					
1	328	8	0,2	319,8	Зачет

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

#### А

4.1 Структура дисциплины состоит из разделов (тем):

<b>Структура дисциплины</b>			
<b>Раздел 1</b> «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. <u>Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта</u> , судейство».	<b>Раздел 2</b> «Общая физическая подготовка».	<b>Раздел 3</b> «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте».	<b>Раздел 4</b> «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди толчка по длинному циклу, рывка гири».

4.2 Содержание занятий лекционного типа по дисциплине, структурированное по разделам с указанием отведенного количества академических часов и видов занятий: -непредусмотрено учебным планом.

4.3 Содержание практических занятий по дисциплине, структурированное по разделам с указанием отведенного 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		
				очно		заочно
				2020-2022	2023-2024	2019-2024

1.	<p><b>Раздел 1</b> «Правила соревнований термины в гиревом спорте <u>Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство»</u></p>	<p>1. Классификация соревнований по признакам, цели, составу соревновательных действий соперников, контингенту участников, способу ведения соревновательного противоборства, условиям проведения.</p> <p>Изучение основных терминов в гиревом спорте (цикл, ритм, темп, рабочее движение, подготовительное движение, площадь опоры, линия тяжести, углы устойчивости, степень устойчивости, критерии для оценки степени устойчивости; момент устойчивости; старт, захват, захват сверху, захват снизу, рывок, толчок, подход, фиксация, классическое двоеборье, цикл упражнения, жим, рывок двухгирь, тяга, подъем гири в толчке, подъем гири с помоста, подсед, подрыв в толчке и в рывке, включение, дожим, остановка, касание, жонглирование).</p> <p>3. Основные источники и последствия травматизма в гиревом спорте</p> <p>4. Профилактика различных перенапряжений позвоночника, травм коленных суставов, растяжений сухожилий и мышц на всех этапах подготовки.</p>	Устныйпрос	36	36	2
2.	<p><b>Раздел 2</b> «Общая физическая подготовка»</p>	<p>Строевые и порядковые упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости (на снарядах, прыжки и различные подскоки)</p> <p>Элементы акробатики необходимы гиревнику для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».</p> <p>Элементы тяжелой атлетики: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднятие штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.</p>	Устныйпрос	36	36	2

3.	Раздел 3 «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»	Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика. Упражнения с гирями. 3.Подготовительные упражнения: махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, приседания, «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замахах. 4.Специально - подготовительные упражнения: классический толчок с одной гирей, швунги, рывок двумя руками и т.д. Специально - подготовительные упражнения для	Устный опрос	30	26	1
		упражнения для мужчин: классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу. Специально - подготовительное упражнение для женщин: рывок одной гири по длинному циклу	Устный опрос	26	26	1
4.	Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири»	1.Равномерный метод выполнения специально – подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. Повышение аэробных возможностей организма спортсмена. 2.Повторный метод (повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена). Определение величина физической нагрузки на организм гиревика суммарным объемом и интенсивностью нагрузки. Переменный метод (выполняется несколько подходов с гирями). Выстроение «пирамиды». Рывок одной гири одной рукой. Тяга становая двух гирь на грифе. Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации сверху. 7.Заброс двух гирь из вися. 8.Жим сидя двух гирь. 9.Толчок одной тяжелой гири одной рукой. 10.Подъем одной гири с пола за голову в положение верхней фиксации с «присовом».	Устный опрос	46	46	1

		11. Тяга станова я двух гирь на грифе. 12. Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации вверху. 13.«Взятие» двух гирь на грудь с пола. 14. Полуприседы с гирями на плечах. 15. Жим лежа двух гирь. 16. «Выталкивания» тяжелых гирь с выходом на носки. 17. Швунг толчковый из- за головы. 18. «Вывороты» с палкой наиболее возможным музким захватом.				
		19. Висы на перекладине на время (хват рук «рывковый»). 20. Рывок одной гири двумя руками. 21. Подъем туловища вверх лежа вниз на гимнастическом «коне», ног и закреплены в шведской стенке. 22. Толчок двух гирь. 23. Рывок одной гири одной рукой. 24. Тяга станова я двух гирь на грифе		38	38	1
ИТОГО				212	208	8

4.4 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		
			очная		заочная
			2020-2022	2023, 2024	2019-2024
1.	Раздел 1 «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. <a href="#">Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство</a> »	1.Порядок присвоения всех квалификационных категорий спортивных судей в гиревом спорте и содержание. .Квалификационные требования к кандидатам на присвоение категорий. Права и обязанности спортивных судей (Положением о спортивных судьях, утвержденное приказом Минспорттуризма России от 27 ноября 2008 г. № 56). Квалификационные требования к кандидатам на присвоение квалификационных категорий спортивных судей устанавливаются в каждом виде спорта, утвержденные Минспортом России по представлениям общероссийских спортивных федераций (п.4ч.3ст.16 Федерального закона о спорте).	39	39	80

2.	Раздел 2 «Общая физическая подготовка»	1.Общеразвивающие упражнения. К этим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.) 2.Подвижные спортивные игры как важное средство спортивной тренировки гиревика. 3.Упражнения для развития силы.	28	28	80
3.	Раздел 3 «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»	Развитие подвижности в суставах и гибкости с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. Упражнения для повышения физической выносливости гиревика: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах — в различном темпе (от среднего до предельного).	20	24	80
4.	Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири »	Использование интервального метода как средство повышения темповых возможностей организма спортсмена. Выпрыгивания из низкого седа. Рывок одной гири двумя руками. Швунг жимовой. 5.Полные приседания с грифом, пятки вместе. «Вывороты» с палкой наиболее возможным узким захватом. Висы на перекладине на время (хват рук «рывковый») Махи гирей со сменой рук. Тяга гири к подбородку в прямой стойке. Рывок одной гири двумя руками.	29	29	79,8
<b>Контактные часы на промежуточную аттестацию</b>			-	-	<b>0,2</b>
<b>Итого</b>			<b>116</b>	<b>120</b>	<b>320</b>

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

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине обеспечивается:

№ раздела дисциплины. Вид самостоятельной работы	Наименование учебно-методических материалов	Количество в библиотеке /ссылка на ЭБС
--	---	--



<p><b>Раздел1</b> «Правиласоревнований и терминов в гиревом спорте. Избежания травматизма у спортсменов»</p>	<p>Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p>	<p><a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a></p>
	<p>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: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a>. - Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a></p>
	<p>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: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</a>. - Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</a></p>
<p><b>Раздел2</b> «Общая физическая подготовка»</p>	<p>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: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a>. - Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a></p>
	<p>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: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a>. - Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a></p>
<p><b>Раздел3</b> «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»</p>	<p>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: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a>. - Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a></p>
	<p>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: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</a>. - Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</a></p>
	<p>Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p>	<p><a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a></p>
<p><b>Раздел4</b> «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка подлинному цик-</p>	<p>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: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a>. - Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a></p>
	<p>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: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a>. - Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a></p>

лу, рывкагири »	Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a>
	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: <a href="https://e.lanbook.com/book/99898">https://e.lanbook.com/book/99898</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/99898">https://e.lanbook.com/book/99898</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Код компетенции / Индикатор достижения компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Наименование индикатора достижения компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навык и (или) опыт деятельности
(УК-7/УК-7.1, УК-7.2)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Оценивает уровень развития личных физических качеств</p> <p>УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте</p>	<p>влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств</p> <p>методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p>	<p>оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств</p> <p>выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p>	<p>оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств</p> <p>выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности</p>

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

### 5.2.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Компетенции на различных этапах их формирования оцениваются шкалой: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» в форме экзамена и «зачтено», «не зачтено» в форме зачета.

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

<i>Результат обучения по дисциплине</i>	<i>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</i>			
	<i>«не зачтено»</i>	<i>«зачтено»</i>		
I этап <b>Знать</b> влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	<b>Фрагментарное применение знаний</b> влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / <b>Отсутствие навыков</b>	<b>В целом успешное, но не систематическое применение</b> влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	<b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> применение знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	<b>Успешное и систематическое применение знаний</b> влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств;
II этап <b>Уметь</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	<b>Фрагментарное применение умений</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / <b>Отсутствие навыков.</b>	<b>В целом успешное, но не систематическое применение умений</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	<b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> умения оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	<b>Успешное и систематическое применение умений</b> оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
III этап <b>Владеть</b> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	<b>Фрагментарное применение навыков</b> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / <b>Отсутствие навыков.</b>	<b>В целом успешное, но не систематическое применение навыков</b> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	<b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	<b>Успешное и систематическое применение навыков</b> оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
I этап <b>Знать</b> методы и	<b>Фрагментарное применение знаний</b>	<b>В целом успешное, но не систематическое</b>	<b>В целом успешное, но сопровождающееся отдель-</b>	<b>Успешное и систематическое применение знаний</b> методов и



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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

#### Задания для подготовки к зачету

##### УК-7.1

###### Знать

влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств

1. Возникновение и развитие гиревого спорта в России и мире.
2. Организация и проведение соревнований по единоборствам.
3. Тренировки для развития специальных физических качеств гиревика
4. Современное состояние мирового гиревого спорта.
5. Современное состояние гиревого спорта в России.
6. Разновидности в гиревом спорте.

###### Уметь

оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств

1. Упражнение «толчок», с гирей 16 кг, (25раз - муж. Техника устно-жен)
2. Челночный бег 3х10 м, с (8,0-муж, 8,4-жен)
3. Бег 30 м, (6,2 с-муж., 6,4с –жен.)
4. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)
5. Прыжок в длину с места, м (235-муж, 190-жен)

###### Навык

оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств

1. Основные подготовительные упражнения, применяемые для исправления ошибок обучения технике толчка.
2. Организация и методика проведения учебных занятий по гиревому спорту в вузе.
3. Основные упражнения учебных занятий по гиревому спорту.
4. Преимущество и недостатки выполнения упражнений с гирями.
5. Методика проведения тренировочных занятий по гиревому спорту в вузе.
6. Тренировка гиревиков на различных этапах подготовки.
7. Основные тренировочные упражнения гиревого спорта.
8. Физическая подготовка в гиревом спорте.
9. Травмы в гиревом спорте: основные виды, меры профилактики.

##### УК-7.2

###### Знать

методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

1. Методика обучения гиревого спорта.
2. Современные правила в гиревом спорте.
3. Методика организации и проведения соревнований.
4. Характеристика гиревого спорта.

5. Основы обучения техники рывка одной гири.
6. Ошибки при выполнении рывка пути их исправления.
7. Основные подготовительные упражнения, применяемые для исправления ошибок обучения технике рывка.
8. Основы обучения техники толчка от груди двух гирь.
9. Основы обучения техники толчка по длинному циклу.
10. Ошибки при выполнении толчка пути их исправления.

### **Уметь**

выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

1. Бег 3000 м – муж 12,0 мин, с ; бег 2000 м – жен 10,5 мин, с
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (25-муж, 15-жен)
3. Упражнение «рывок», с гирей 16 кг , 8 кг (25 раз -муж., 30 раз –жен.)
4. Бег 1000 м, мин, с (3,50-муж, 4,15- жен)

### **Навык**

выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

1. Методы развития скоростных качеств в гиревом спорте.
2. Методы развития силовых качеств в гиревом спорте.
3. Методы развития гибкости в гиревом спорте.
4. Методы развития морально-волевых качеств.
5. Гиревой спорт как вид единоборств.
6. Морфологические особенности и функциональные возможности организма гиревика.
7. Выдающиеся спортсмены Дона по гиревому спорту.
8. Выдающиеся спортсмены России по гиревому спорту.
9. Выдающиеся спортсмены мира по гиревому спорту
10. Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту
11. Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы

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

***УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***

***УК-7.1 Оценивает уровень развития личных физических качеств***

Задания закрытого типа:

**1. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином**

- 1) повторный максимум (ПМ)
- 2) весосиловой показатель (ВСП)
- 3) объем силовой нагрузки
- 4) силовой индекс (СИ)

*Правильный ответ: 1*

**2. Расположите в правильной последовательности группы подготовительных упражнений для усвоения обращения с тяжестями**

- 1) статические позы
- 2) упражнения для координации дыхания с движениями
- 3) положение туловища в различных фазах движения
- 4) элементарные движения рук и ног

*Правильный ответ: 4, 3, 2, 1*

**3. Основные упражнения для тренировки:**

- 1) прыжковые упражнения
- 2) упражнения на растяжку
- 3) упражнения на расслабление
- 4) легкий бег
- 5) приседания с гирями на груди
- 6) все варианты верны

*Правильный ответ: 6*

**4. В практике физического воспитания выделяют следующие методы развития силовых способностей:**

- 1) метод круговой тренировки
- 2) метод максимальных усилий
- 3) метод контраста
- 4) «ударный» метод
- 5) метод изометрических усилий
- 6) безнагрузочный метод

*Правильный ответ: 2,4,5*

**5. Соотнесите техники выполнения с мышцами, наиболее работающих во время упражнения:**

- 1) толчок
- 2) рывок

- а) икроножные мышцы
- б) мышцы-сгибатели пальцев
- в) ягодичные мышцы
- г) квадрицепсы на передней стороне бедра
- д) разгибатели позвоночника

*Правильный ответ: 1 – а г, 2 – б в д*

*Задания открытого типа:*

**1. Принцип \_\_\_\_\_ - тренировочный процесс характеризуется цикличностью, т.е. повторением на определенных отрезках времени занятий, этапов и периодов тренировки.**

*Правильный ответ: цикличности тренировочного процесса*

**2. К основным средствам обучения подниманию гирь относятся общеразвивающие, \_\_\_\_\_ и специальные физические упражнения.**

*Правильный ответ: подготовительные*

**3. \_\_\_\_\_ выполняется путем быстрого и одновременного разгибания ног и туловища с последующим подъемом на носки**

*Правильный ответ: подрыв*

**4. \_\_\_\_\_ (подъем до подседа) начинается при опоре на всю ступню и заканчивается выходом на носки**

*Правильный ответ: выталкивание гири*

**5. Метод \_\_\_\_\_ тренировки очень эффективен для тренировки гиревиков и в особенности для развития силовой выносливости**

*Правильный ответ: круговой*

**6. \_\_\_\_\_ – это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений**

*Правильный ответ: силовая выносливость*

**7. \_\_\_\_\_ выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характери-**



зующейся многообразием сложных технико-тактических действий

*Правильный ответ: координационная*

**8. Традиционные методы развития силы различаются тремя режимами мышечной деятельности: динамический, статистический и \_\_\_\_\_**

*Правильный ответ: комбинированный (смешанный)*

**9. К нетрадиционным методам развития силы мышц гиревиков относятся следующие методы: метод принудительного напряжения, метод контраста, \_\_\_\_\_, безнагрузочный метод, электростимуляционный метод**

*Правильный ответ: метод переключения*

**10. Метод \_\_\_\_\_ основан на принудительном растяжении мышц за 40 с до начала упражнения с отягощением 40% от предельного в течение 10 с.**

*Правильный ответ: принудительного (пассивного) напряжения*

**11. Метод \_\_\_\_\_ основан на резком изменении величины отягощения в каждом упражнении (на 40-50%).**

*Правильный ответ: контраста*

**12. Метод \_\_\_\_\_ предполагает выполнение серии упражнений, между подходами которых выполняются упражнения другой направленности**

*Правильный ответ: переключения*

**13. Метод \_\_\_\_\_ основан на волевом совмещенном напряжении мышц-антагонистов**

*Правильный ответ: безнагрузочный*

**14. Метод \_\_\_\_\_ основан на раздражении мышц электрическим током длительностью 10 мс, частотой 2,5 кГц и продолжительностью раздражения 10 с.**

*Правильный ответ: электростимуляционный*

**15. Толчок включает в себя четыре приема: подъем гири на грудь, подъем от груди, опускание гири на грудь, \_\_\_\_\_**

*Правильный ответ: опускание гири с груди*

*УК-7.2 Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте*

*Задания закрытого типа:*

**1. Тонизирующее воздействие на организм человека оказывают следующие гидропроцедуры**

- 1) хлористая ванна
- 2) жемчужная ванна
- 3) хлоридно-натриевая ванна
- 4) щелочная ванна

*Правильный ответ: 3*

**2. Сопоставьте методы организации выполнения упражнений с их определением:**

- А) метод при котором чаще всего применяется при работе с отстающими или с хорошо подготовленными спортсменами
- Б) этот метод применяется для закрепления навыков в поднимании гирь при массовой подготовке спортсменов
- В) учащиеся распределяются на несколько групп в зависимости от подготовленности и изучаемого материала
- Г) метод предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися
1. фронтальный метод
  2. групповой метод
  3. индивидуальный метод

4. поточный метод

*Правильный ответ: А – 3, Б – 4, В – 2, Г - 1*

**3. Травмы в гиревом спорте:**

- 1) перенапряжение позвоночника
- 2) травмы коленных суставов
- 3) растяжение сухожилий и мышц
- 4) травма головы

*Правильный ответ: 1, 2, 3*

**4. Запишите правильную последовательность рывка:**

- 1) отрыв гири с помоста и замах гири назад за колени (выполняется один раз)
- 2) просов кисти в дужку гири
- 3) подрыв гири
- 4) сброс гири
- 5) принятие основного старта
- 6) подъем из основного старта до подрыва
- 7) опускание гири в положение основного старта
- 8) подсед и фиксация гири на выпрямленной руке

*Правильный ответ: 1, 5, 6, 3, 2, 8, 4, 7*

**5. Выпишите верные варианты дыхания**

- 1) три цикла дыхания на рывок и опускание гири
- 2) два цикла дыхания на рывок и опускание гири
- 3) один цикл дыхания на рывок и опускание гири
- 4) четыре цикла дыхания на рывок и опускание гири

*Правильный ответ: 1, 2*

*Задания открытого типа:*

**1. Пояс для тяжелой атлетики выполняется из кожи и должен иметь ширину до \_\_\_\_\_**

*Правильный ответ: 12 см*

**2. \_\_\_\_\_ - специальная спортивная обувь, которую носят тяжелоатлеты.**

*Правильный ответ: штангетки*

**3. \_\_\_\_\_ - необходимы для фиксации коленных суставов, что снижает риск получения травм.**

*Правильный ответ: эластичные бинты*

**4. \_\_\_\_\_ - фиксируют запястья и препятствуют появлению болевого синдрома**

*Правильный ответ: напульсники*

**5. Правила состязаний устанавливают требования к их ширине: не более \_\_\_\_\_**

*Правильный ответ: 10 см*

**6. \_\_\_\_\_ - белый порошок или раствор, которым натирают ладони, чтобы предотвратить скольжение гири в руке.**

*Правильный ответ: магнезия*

**7. Перед началом выполнения комплекса необходимо выполнить \_\_\_\_\_, в противном случае можно получить травму или первые упражнения будут потрачены на разминку, а утомление наступит быстрее**

*Правильный ответ: разминку*

**8. Сила человека зависит от состава мышечных волокон. Различают «медленные» и «\_\_\_\_\_» мышечные волокна**

*Правильный ответ: быстрые*

9. Существует четыре типа утомления: \_\_\_\_\_, сенсорное, эмоциональное, физическое  
*Правильный ответ: умственное*

10. Физическое утомление делится на: локальное, региональное и \_\_\_\_\_  
*Правильный ответ: общее*

11. \_\_\_\_\_ физическое утомление – в работе приняло менее 1/3 всего объема мышц  
*Правильный ответ: локальное*

12. \_\_\_\_\_ физическое утомление – в работе приняло участие менее 2/3 всего объема мышц  
*Правильный ответ: региональное*

13. \_\_\_\_\_ физическое утомление – в работе приняло участие более 2/3 объема мышц  
*Правильный ответ: общее*

14. Упражнения, преимущественно способствующие повышению \_\_\_\_\_ анаэробных способностей. Продолжительности работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями  
*Правильный ответ: алактатных*

15. Упражнения, способствующие повышению \_\_\_\_\_ анаэробных возможностей. Продолжительности работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной  
*Правильный ответ: лактатных*

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

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине Гиревой спорт 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 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 в внедренной балльно-рейтинговой системе 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 из 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 изуче-

ния дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 85 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения-заучение 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	Индикатор достижения компетенции	Этап формирования компетенции	Форма контрольного мероприятия	Баллы за контрольное мероприятие
1. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)	УК-7	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап	Тест	2
2. Прыжок в длину с места, м (235-муж, 190-жен)					2
3. Челночный бег 3x10 м, с (8,0-муж, 8,4-жен)					3
4. Бег 30 м, (6,2 с-муж., 6,4с –жен.)					2
5. Бег 3000м –муж 12,0 мин, с ; бег 2000м- жен 10,5мин,с					3
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (25-муж, 15-жен)					3
7. Бег 1000 м, мин, с (3,50-муж, 4,15-жен)					3
8. Упражнение «толчок», с гирей 16 кг, (25раз - муж. Техника устно-жен)					2
9. Упражнение «рывок», с гирей 16 кг , 8 кг(25 раз -муж., 30 раз –жен.)					3
10. Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы					УК-7.1
11. Правила и системы проведения соревнований по				1	

гиревому спорту					
-----------------	--	--	--	--	--

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

- «зачтено»-от40баллов;
- «незачтено»- менее40баллов.

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, дифференцированно-го 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 контролирующую функцию 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 програм-

мой 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 запись 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 зачетные 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

**Устный опрос** – наиболее распространенный метод контроля знаний студентов, предусматривающий уровень овладения компетенциями, в т. ч. полноту знаний теоретического контролируемого материала.

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентом, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения студентами учебного материала.

Устный опрос по дисциплине проводится на основании самостоятельной работы студента по каждому разделу. Вопросы представлены в планах лекций по дисциплине.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос. *Фронтальный* опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически увязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который только что был разобран на занятии. Це-

лесообразно использовать фронтальный опрос также перед проведением практических работ, так как он позволяет проверить подготовленность студентов к их выполнению.

Вопросы должны иметь преимущественно поисковый характер, чтобы побуждать студентов к самостоятельной мыслительной деятельности.

*Индивидуальный* опрос предполагает объяснение, связанные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо поставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать сущность явлений, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов. Вопросы обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы все студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Для того чтобы вызвать при проверке познавательную активность студентов всей группы, целесообразно сочетать индивидуальный и фронтальный опрос.

Длительность устного опроса зависит от учебного предмета, вида занятий, индивидуальных особенностей студентов.

В процессе устного опроса преподавателю необходимо побуждать студентов использовать при ответе схемы, графики, диаграммы.

Заключительная часть устного опроса – подробный анализ ответов студентов. Преподаватель отмечает положительные стороны, указывает на недостатки ответов, делает вывод о том, как изучен учебный материал. При оценке ответа учитывает его правильность и полноту, сознательность, логичность изложения материала, культуру речи, умение увязывать теоретически положения с практикой, в том числе и будущей профессиональной деятельностью.

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

Основная литература	Количество в библиотеке/ссылка на ЭБС
Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/9989">https://e.lanbook.com/book/9989</a>
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: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a> . - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a>
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: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</a> . - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</a>
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: <a href="https://e.lanbook.com/book/99898">https://e.lanbook.com/book/99898</a> . — Режим доступа: для	<a href="https://e.lanbook.com/book/99898">https://e.lanbook.com/book/99898</a>

авториз. пользователей.	
<b>Дополнительная литература</b>	<b>Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС</b>
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: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a> . - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a>
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: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a> . - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a>

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### **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.

### **Выполнение индивидуальных типовых задач.**

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

### **Рекомендации по работе с научной и учебной литературой**

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на практических занятиях, к контрольным работам, тестированию. Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть полным (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 ФИЗИЧЕСКОГО СПОРТА**

**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 адресных помещений

Наименование помещений	Адрес(местоположение) помещений
<p>Аудитория № 5 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Тренажерный зал).</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (тренажеры для различных мышечных групп (18), весы (1))</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом №32</p>
<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, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом №27</p>
<p>Аудитория № 6 (зал общей физической подготовки) Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (гимнастическая лестница (1), сетка волейбольная (1), баскетбольные кольца (2), канат (1))</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом №27</p>
<p>Аудитория № 7 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (рабочее место преподавателя).</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки волейбольные (1 комплект), мячи волейбольные (5), мячи баскетбольные (5), мячи футбольные (5), щиты баскетбольные с кольцами (9), сетка футбольная (2))</p>	<p>346493, Ростовская 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, Zoom Video Communications, Inc.; Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка» Договор 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>
<p>Аудитория № 4 (лаборантская) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованное специализированной мебелью для хранения оборудования.</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - сетка</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район</p>

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)	йон, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом №27
--	--