Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермаков Алексей Михайлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 07.11.2026 10:09:17
Уникальный программный ключ:
820dd736c6564d02e9f00c4045156a3692d52b7e

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

УТВЕРЖДАЮ
Врио проректора по УР и ЦТ
_____Ширяев С.Г.
«24» марта 2026 г.
м.п.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Общая физическая подготовка

| | |
|---|---|
| **Направление подготовки** | **35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции** |
| **Направленность программы** | **Технология производства и переработки продукции животноводства** |
| **Форма обучения** | **Очная, заочная** |

**Программа разработана:**

Габибов А.Б. _____ зав. кафедрой канд. с.-х. наук доцент
ФИО (подпись) (должность) (степень) (звание)

**Рекомендовано:**
**Заседанием кафедры** физического воспитания
протокол заседания от 23.03.2026 г. № 4 Зав. кафедрой _____ Габибов А.Б.
(подпись) ФИО

**п. Персиановский, 2026 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:

**Универсальные компетенции (УК):**

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

**Индикаторы достижения компетенции:**

- Оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7.1)
- Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте (УК-7.2)

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, направленность Технология производства и переработки продукции животноводства представлены в таблице.

| 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 | *Знание:* влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств<br>*Умение:* оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств<br>*Навык:* оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств.<br>*Опыт деятельности:* приобретать опыт деятельности владения способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, 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 | *Знание:* методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности<br>*Умение:* выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профи- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | лактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности<br>*Навык:* выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности<br>*Опыт деятельности:* приобретать опыт деятельности выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности |

## 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 (экз./зачет с оценк./зачет) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекций, час. | Практич. занятий, час. | Контактная работа на промежуточную аттестацию, час. | | |
| **заочная форма обучения 2025, 2026 год набора** | | | | | | |
| **1** | 328 | - | 8,2 | - | 315,8 | Зачет |
| **очная форма обучения 2025, 2026 год набора** | | | | | | |
| **1,2,3,4,5** | 328 | - | 177 | - | 151 | 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. *Вид инновационных форм занятий.* | Вид текущего контроля | Кол-во часов/ форма обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | заочно | очно |
| | | | | 2025, 2026 | 2025, 2026 |
| **1.** | **Раздел 1** Методы оценки развития общей выносливости» | 1.Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы.<br>2.Упражнения для развития общей выносливости.<br>3.Программа для развития общей выносливости.<br>4.Средства и методы самоконтроля.<br>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 выностивости. | тест | 2 | 35 |
| **2.** | **Раздел 2** «Методы оценки развития скоростных способностей» | 1.Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы.<br>2.Упражнения для развития скоростных способностей.<br>3.Программа для развития скоростных способностей.<br>4.Средства и методы самоконтроля.<br>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 | 1,2 | 35 |
| **3.** | **Раздел 3** Методы оценки развития силовых способностей» | 1.Методы стандартного и переменного упражнения. 2.Круговой метод.<br>3.Упражнения для развития силовых способностей.<br>4.Программа для развития силовых способностей.<br>5.Средства и методы самоконтроля.<br>6.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития силовых способностей. | тест | 1 | 32 |
| **4** | **Раздел 4** Методы оценки развития гибкости» | 1.Методы стандартного и переменного упражнения.<br>2.Круговой метод.<br>3.Упражнения для развития гибкости.<br>4.Программа для развития подвижности в суставах. | тест | 1 | 25 |

| № | Наименование раздела (темы) дисциплины | № и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. *Вид инновационных форм занятий.* | Вид текущего контроля | Кол-во часов/ форма обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | заочно | очно |
| | | | | 2025, 2026 | 2025, 2026 |
| | | 5.Средства и методы самоконтроля.<br>6.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития гибкости. | | | |
| **5.** | **Раздел 5** Занятия по вид спорта. Специальная физическая подготовка» | Легкая атлетика<br>1.Легкая атлетика: Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов.2.Обучение технике высокого старта.<br>3.Обучение финишированию.<br>4.Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м.<br>5.Обучение и совершенствование технике быстрой ходьбы.<br>6.Развитие выносливости (сочетание бега с ходьбой).<br>7.Обучение и совершенствование технике прыжка в длину с места.<br>8.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и тестирование физических способностей. | тест | 1 | 23 |
| | | Дартс<br>1.Основы техники броска.<br>2.Обучение элементам техники броска в дартс:<br>- изготовка;<br>- прицеливание,<br>- хватка (способ удержания дротика);<br>- бросок (способ метания дротика).<br>3. Обучение элементам техники броска в дартс:<br>- выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев);<br>- управление дыханием;<br>- согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика;<br>- согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска.<br>4. Обучение выполнению целостного броска:<br>- броски по чистой (белой) мишени;<br>- броски в "белую мишень" (в белый лист бумаги) на кучность;<br>- броски в определенную зону.<br>5. Обучение выполнению целостного броска:<br>- броски в определенный сектор; | тест | 1 | 16 |

| № | Наименование раздела (темы) дисциплины | № и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. *Вид инновационных форм занятий.* | Вид текущего контроля | Кол-во часов/ форма обучения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | заочно | очно |
| | | | | 2025, 2026 | 2025, 2026 |
| | | - броски по игровому формату без соперника;<br>- броски по игровому формату с соперником.<br>6. Обучение и совершенствование бросков:<br>- с отметкой прицеливания,<br>- с выносом.<br>- с разных дистанций.<br>7.Разработка комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков.<br>8. Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков.<br>9.Совершенствование скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости на учебно-тренировочных занятиях и тестирование физических способностей. | | | |
| | | Настольный теннис<br>1.Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная).<br>2.Обучение шагам и перемещениям во время игры.<br>3.Обучение и совершенствование прямых ударов.<br>4.Обучение и совершенствование защитного удара «срезка-справа».<br>5.Обучение и совершенствование защитного удара «срезка-слева».<br>6.Обучение и совершенствование удара «подрезка слева».<br>7.Обучение и совершенствование удара «подрезка справа».<br>8.Обучение и совершенствование нападающего удара «накат слева».<br>9.Обучение и совершенствование нападающего удара «наката справа».<br>10.Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных двигательных умений и навыков по настольному теннису.<br>11.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и тестирование физических способностей. | тест | 1 | 11 |
| ИТОГО | | | | 8,2 | 177 |

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 | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 2025, 2026 | 2025, 2026 |
| | | | Заочная | очная |
| 1 | **Раздел 1** «Методы оценки и развития общей выносливости» | 1.Понятие, структура и содержание физического качества.<br>2.Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости.<br>3.Сенситивные периоды развития общей выносливости.<br>4.Методы оценки выраженности общей выносливости.<br>5.Средства и методы развития общей выносливости.<br>6.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости. | 45,8 | 34 |
| 2 | **Раздел 2** «Методы оценки и развития коростных способностей» | 1.Понятие, структура и содержание скоростных способностей.<br>2.Факторы и условия, детерминирующие проявление<br>скоростных способностей.<br>4.Сенситивные периоды развития скоростных способностей.<br>5.Методы оценки выраженности скоростных способностей<br>6. Средства и методы развития скоростных способностей.<br>7.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей. | 45 | 20 |
| 3 | **Раздел 3** «Методы оценки и развития силовых способностей» | 1.Понятие, структура и содержание силовых способностей.<br>2.Факторы и условия, детерминирующие проявление<br>силовых способностей.<br>3.Сенситивные периоды развития силовых | 45 | 18 |

| № | Наименование раздела (темы) дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов / форма обучения | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 2025, 2026 | 2025, 2026 |
| | | | Заочная | очная |
| | | способностей.<br>4. Методы оценки выраженности силовых способностей.<br>5.Средства и методы развития силовых способностей.<br>6.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей | | |
| 4 | **Раздел 4** «Методы оценки и развития гибкости» | 1.Понятие, структура и содержание физического качества.<br>2.Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости.<br>3.Сенситивные периоды развития гибкости.<br>4. Методы оценки выраженности гибкости.<br>5.Средства и методы развития гибкости.<br>6.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости. | 44 | 16 |
| 5 | **Раздел 5** «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка» | Легкая атлетика<br>1.Характеристика легкой атлетики.<br>2.Виды легкой атлетики.<br>3.Техника безопасности.<br>4.Техника и тактика выполнения легкоатлетических упражнений.<br>5.Контроль и самоконтроль.<br>6.Воздействие занятий легкой атлетикой на физическое развитие и психические качества и свойства личности.<br>7.Правила, организация и проведение соревнований. | 44 | 22 |
| | | Дартс<br>1.Характеристика игры в дартс.<br>2.Материальная часть дротика (форма, конструкция, устройство, предназначение и т.д.); материально-техническое обеспечение игровых мест; экипировка студента.<br>3.Рациональные способы подсчета очков (таблица окончаний). | 44 | 20 |

| № | Наименование раздела (темы) дисциплины | Вид самостоятельной работы | Кол-во часов / форма обучения | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 2025, 2026 | 2025, 2026 |
| | | | Заочная | очная |
| | | 4.Правила игр правила соревнований по дартс. | | |
| | | Настольный теннис<br>1.Характеристика настольного тенниса.<br>2.Техника безопасности.<br>3.Техника и тактика выполнения специальных упражнений.<br>4.Контроль и самоконтроль.<br>5. Воздействие занятий настольным теннисом на физическое развитие и психические качества и свойства личности<br>6.Правила, организация и проведение соревнований по настольному теннису | 44 | 22 |
| **Контрольные часы** | | | **4** | |
| Итого | | | **315,8** | **151** |

## 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. Технико-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. Технико-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 и 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. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 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** |

| 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 | УК-7.1. Оценивает влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств. | влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств | оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств | оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств |
| | | УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности | методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности | выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности | выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности |

### 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 обучения по дисциплине* | *Критерии и показатели оценивания результатов обучения* | |
|---|---|---|
| | *«не зачтено»* | *«зачтено»* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| I этап **Знать** влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1) | **Фрагментарное применение знаний** влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств **/Отсутствие навыков** | **В целом успешное, но не систематическое применение** влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств | **В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** применение знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств | **Успешное и систематическое применение знаний** влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств; |
| II этап **Уметь** оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1) | **Фрагментарное применение умений** оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / **Отсутствие навыков.** | **В целом успешное, но не систематическое применение умений** оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств | **В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** умения оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств | **Успешное и систематическое применение умений** оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств |
| III этап **Владеть** оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1) | **Фрагментарное применение навыков** оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств **/Отсутствие навыков.** | **В целом успешное, но не систематическое применение** навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств | **В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств | **Успешное и систематическое применение навыков** оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств |
| I этап **Знать** методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, про- | **Фрагментарное применение знаний** методов и средств физической культуры и спорта для собственного | **В целом успешное, но не систематическое применение знаний** методов и средств физической культу- | **В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** применение методов и средств физической культуры и | **Успешное и систематическое применение знаний** методов и средств физической культуры и спорта для соб- |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| филактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2) | физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности **/Отсутствие навыков** | ры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности | спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности | ственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности |
| II этап **Уметь** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2) | **Фрагментарное применение умений** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности / **Отсутствие навыков.** | **В целом успешное, но не систематическое применение умений** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности | **В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности | **Успешное и систематическое применение умений** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности |
| III этап **Владеть** выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2) | **Фрагментарное применение навыков** выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности **/Отсутствие навыков.** | **В целом успешное, но не систематическое применение навыков** выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности | **В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности | **Успешное и систематическое применение навыков** выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности |

## 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

**УК-7.1**

**Знать**

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

1. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
2. Оргазационно-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**

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

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**

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

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?

**УК-7.2**

**Знать**

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

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**

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

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**

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

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**

***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. Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-5 мин, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %**

1) зоны максимальной мощности

2) зоны субмаксимальной мощности

3) зоны большой мощности

4) зоны умеренной мощности

*Правильный ответ: 2*

**2. Состояние перетренированности характеризуется**

1) снижением артериального давления

2) расстройством тонкой мышечной координации

3) увеличением частоты сердечных сокращений

4) ухудшением зрения, слуха

5) амнезией

6) появлением диспепсических расстройств

7) апатией

*Правильный ответ: 2, 3, 6*

**3. Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются**

1) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы

2) рациональное использование ресурсов организма

3) быстрая активизация функций организма в начале работы

4) частичное использование ресурсов организма

5) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы

*Правильный ответ: 2, 3, 5*

**4. Установите соответствие между действие и способом выполнения:**

1) низкий старт (бег 100м)
2) стартовый разбег
3) бег по дистанции
4) финиш

а) стартовые ускорения с максимальной работой рук
б) бег в положении наклона туловища вперед
в) выпрямление туловища, активная работа рук
г) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса
*Правильный ответ: 1 – а, 2 – в, 3 – б, 4 – г*

**5. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки ) самостоятельного занятия:**
1) дыхательные упражнения
2) легкий продолжительный бег
3) повторный бег на короткие дистанции
4) прыжковые упражнения с отягощением и без
5) дыхательные упражнения в интервалах отдыха
6) ходьба
*Правильный ответ: 3, 5, 4, 2, 6, 1*

*Задания открытого типа:*
**1. Принцип _____ - последовательное, но неуклонное увеличение сложности упражнений, переход от менее трудных к более трудным.**
*Правильный ответ: постепенности*

**2. Выносливость по отношению к определённой деятельности называют _____**
*Правильный ответ: специальной*

**3. _____- это выносливость, связанная с возникновением кислородного долга**
*Правильный ответ: скоростная (выносливость)*

**4. _____- это способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы**
*Правильный ответ: силовая выносливость*

**5. _____ - это способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы**
*Правильный ответ: статистическая выносливость*

**6. _____ - это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности**

*Правильный ответ: утомление*

**7. _____ утомление связано с работой отдельных мышечных групп.**

*Правильный ответ: местное*

**8. Метод _____ упражнения заключается в продолжительном выполнении циклических движений в равномерном темпе. Этот метод особенно широко применяется на первых этапах общей выносливости**

*Правильный ответ: равномерного*

**9. Метод _____ упражнения заключается в непрерывном передвижении, но с изменением скорости на отдельных участках**

*Правильный ответ: переменного*

**10. _____ метод заключается в повторном пробегании отдельных отрезков дистанции и чередовании с последующим отдыхом**

*Правильный ответ: интервальный*

**11. _____ выражается в умении быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой**

*Правильный ответ: ловкость*

**12. Дозирование физической нагрузки, регулирование интенсивности их воздействия на организм связаны со следующими факторами, которые необходимы учитывать: количество повторений упражнения; амплитуда движений; исходное положение; _____ ; продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями**

*Правильный ответ: темп / темп выполнения упражнений*

**13. Принцип _____ предусматривает не только рациональную последовательность в обучении, повторность упражнений, но и постепенного увеличения физической нагрузки, без которого нельзя добиться повышения уровня функциональных возможностей**

*Правильный ответ: систематичности*

**14. Общая выносливость лучше всего развивается с помощью физический упражнений _____ характера**

*Правильный ответ: циклического*

**15. _____ 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*

*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. Расположите в правильной последовательности водные процедуры при закаливании организма:**

1) растирание снегом

2) обливание

3) купание в открытом водоеме

4) душ

5) влажное обтирание

6) моржевание

*Правильный ответ: 5, 2, 4, 3, 1, 6*

**2. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется**

1) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха

2) режимом работы и отдыха

3) интенсивностью и характером используемых средств

4) периодичностью и длительностью занятий

*Правильный ответ: 2*

**3. Установите соответствие:**

1) тренировка сердечной мышцы

2) приведение в норму кровяного давления

3) расширение кровеносных сосудов

а) упражнения циклического характера, выполняемых на свежем воздухе

б) упражнения, способствующие образованию густой сети кровеносных сосудов и их эластичности

в) увеличение объема и интенсивности физических упражнений

г) отказ от вредных привычек

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

**4. Отличие физических упражнений от физического труда заключается в том, что:**

1) физические упражнения являются специально организованным средством укрепления и совершенствования организма человека

2) физические упражнения помогают развить силу и выносливость

3) физические упражнения играют огромную роль в воспитании личностных качеств – решительности, трудолюбия коллективизма и др.

*Правильный ответ: 1, 2*

**5. Показатели, которые необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы**

1) пройденное расстояние

2) скорость ходьбы

3) время ходьбы, ее скорость и расстояние

4) время ходьбы

*Правильный ответ: 3*

*Задания открытого типа:*

**1. _____ - совокупность мероприятий по предупреждению заболеваний**

*Правильный ответ: профилактика*

**2. В организации полноценного отдыха важная роль принадлежит _____ фактору**

*Правильный ответ: эмоциональному*

**3. _____ к профессиональной деятельности - перестройка психофизиологических действий в организме для его устройства к изменяющимся условиям производственной и внешней среды**

*Правильный ответ: адаптация*

**4. Работоспособность человека зависит от большого числа факторов. Наиболее важные из них можно разделить на две группы: внешние (объективные) и _____ (субъективные).**

*Правильный ответ: внутренние*

**5. _____ - отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований**

*Правильный ответ: рекреация*

**6. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности называется _____**

*Правильный ответ: выносливостью*

**7. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это _____**

*Правильный ответ: силовая выносливость*

**8. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы наложить _____**

*Правильный ответ: шину и повязку*

**9. _____ - невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.**

*Правильный ответ: иммунитет*

**10. _____ биологическая (морфологическая и функциональная) приспособляемость организма человека, происходящая под воздействием тренировочных нагрузок и выражающаяся в увеличении уровня**
**его спортивной подготовки**

*Правильный ответ: тренированность*

**11. _____** *отдых* **используется в случаях, когда следующую порцию нагрузки организм должен получить в состоянии, приближенном к полному восстановлению работоспособности**

*Правильный ответ: пассивный*

**12. _____** *отдых***, при котором следующая нагрузка попадает на состояние неполного восстановления**

*Правильный ответ: сокращённый*

**13. _____ – отдых, который продолжается до полного восстановления работоспособности организма, определяется по ЧСС или по частоте дыхания (ЧД).**

*Правильный ответ: полный (отдых)*

**14. _____ - совокупность мероприятий по предупреждению заболеваний.**

*Правильный ответ: профилактика*

**15. _____ фаза восстановления заканчивается через несколько минут после легкой работы, после тяжелой - через несколько часов**

*Правильный ответ: ранняя*

### 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 доводятся 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 балов. 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, непо-

средственное 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.Бег на 100 м (с):<br>- 15,1<br>- 14,8<br>- 13,5 | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 1<br>2<br>3 |
| 2. Бег на 3 км (мин):<br>- 14, 00<br>- 13, 30<br>- 12, 35 | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 1<br>2<br>3 |
| 3. Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз):<br>- 9<br>- 10<br>- 13 | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 1<br>2<br>3 |
| 4.Прыжок в длину с места толком двумя ногами (см):<br>- 170<br>- 180<br>- 195 | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 1<br>2<br>3 |
| 5.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки заложены за головой(кол-во раз) | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 1 |
| 6. Из виса на гимнастической стенке, поднимание прямых ног до угла 90см (кол-во раз) | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 2 |
| 7.Приседание на одной ноге с опорой о стену на уровне пояса | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 2 |
| 8.Набивание мяча ладонной стороной ракетки (100 раз) | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 1 |
| 9.Набивание мяча тыльной стороной ракетки (100 раз) | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 1 |
| 10.Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (100 раз) | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 1 |
| 11. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (8 из 10 попыток) | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 2 |
| 12.Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(8 из 10 попыток) | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 2 |
| 13.Набор 460 очков в зону 20 (10 серий по 3 дротика) | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 2 |
| 14. Попадание по секторам | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | Тест | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15.Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>III этап | опрос | 1 |
| 16.Правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу и настольному теннису | УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | I этап<br>II этап<br>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 балов) или, при наличии документально подтвержденной уважительной причины пропусков занятий, повышения уровня оценки.

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

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

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

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме.

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

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

- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.
- Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.
- При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем сдается экзаменатору.
- При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.
- Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.
- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.
- Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.
-

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

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

## 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 | http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 |

| | |
|---|---|
| : электронный. | |
| 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. Технико-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 опросы. В течение практического занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента и оценивается по критериям, представленным в пунктах 5.4 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 демонстрацион-

ный раздаточный материал по выбранной теме. Рекомендуется провести дома репетицию выступления с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления(регламент– 7-10 мин.).

***Выполнение индивидуальных типовых задач.***

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

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

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

В процессе работы с учебной и научной литературой обучающийся может:

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

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

Работа с ***научной литературой*** также является важной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к практическим занятиям и зачету.

Научные статьи и монографии по учебной дисциплине можно найти в **ЭБС «Лань» (**www.e.lanbook.com**); Университетская библиотека ONLINE (**http://biblioclub.ru**);** в научной электронной библиотеке **eLIBRARY.RU** (https://elibrary.ru/), в электронной **Библиотеке диссертаций и авторефератов России** (http://www.dslib.net/).

## 8. КОМПЛЕКТ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

**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

**Учебные аудитории для проведения учебных занятий** - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

**Помещение для самостоятельной работы** – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Оснащенность и адрес помещений

| | |
|---|---|
| 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).<br>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)). | 346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27 |
| Аудитория № 127 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Помещение для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованное специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, столы, стулья, доска меловая (1)).<br>Технические средства обучения: набор демонстрационного оборудования - проектор (1), интерактивная доска (1), принтер (1), компьютеры (8) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, сканер (1); учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин (переносное).<br>Windows 8.1 Лицензия № 64496831 от 12.12.2014 OPEN 94501246ZZE1612 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2016 Лиц. № 66241743 OPEN 96247974ZZE1712 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Google Chrome Свободно распространяемое ПО, лицензия freeware; МТС Линк тариф Free Свободно распространяемое ПО, МТС Линк тариф Free Свободно распространяемое ПО, Яндекс Телемост Свободно распространяемое ПО ; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО, Inc; ; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Dr.Web Договор № РГА02040026 от «05» Февраля 2026 г. между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ» | 346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 24 |
| 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 | 346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персианов- |

| | |
|---|---|
| электронную информационно-образовательную среду организации.<br>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; МТС Линк тариф Free Свободно распространяемое ПО, Яндекс Телемост Свободно распространяемое ПО ; Yandex Browser Свободно распространяемое ПОYandex 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 №3830-254 от 14 апреля 2024 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС»Планы» Договор №3830-254 от 14 апреля 2025 г. г между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент) Договор № 2789-24 от 16 мая 2024 г. г. ООО «СкайДНС»; Dr.Web Договор № РГА02040026 от «05» Февраля 2026 г. между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License | ский, ул. Кривошлыкова, дом № 27 |