

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чернышова Ирина Олеговна

Должность: Проректор

Дата подписания: 14.06.2025 11:40:54

Уникальный программный ключ:

e068472ab7c50af6ed5238041c036fb477035237

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.

«25» марта 2025 г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

Направление подготовки

19.03.01 Биотехнология

Направленность программы

Пищевая биотехнология

Форма обучения

Заочная

Программа разработана:

Габибов А.Б.

(подпись)

Зав. кафедрой

(должность)

канд. с.-х. наук

(степень)

(звание)

Рекомендовано:

Заседанием кафедры физического воспитания

протокол заседания от 17.03.2025 № 4 Зав. кафедрой

(подпись)

Габибов А.Б.

п. Персиановский, 2025 г.

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

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

Общекультурные компетенции (ОК):

- способностью к самоорганизации самообразованию(ОК-7).

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 19.03.01.

Биотехнология представлены в таблице.

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

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

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

Семестр	Трудоемкость З.Е./ час.	Контактная работа с преподавателем			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет/соц. /зачет)
		Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Контактная работа на промежуточную аттестацию, час.		
Заочная форма обучения 2021 года набора						
1	328	-	8	0,2	320	зачет

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

3.1. Структура дисциплины состоит из разделов (тем):

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

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

- не предусмотрено учебным планом.

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

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. <i>Вид инновационных форм занятий.</i>	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения
				заочно
				2021
1.	Раздел 1 «Методы оценки и развития общей выносливости»	1.Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. 2.Упражнения для развития общей выносливости. 3.Программа для развития общей выносливости. 4.Средства и методы самоконтроля. 5.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.	тест	2

2.	<p>Раздел 2 «Методы оценки и развития скоростных способностей»</p>	<p>1.Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. 2.Упражнения для развития скоростных способностей. 3.Программа для развития скоростных способностей. 4.Средства и методы самоконтроля. 5.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей.</p>	тест	1
3.	<p>Раздел 3 «Методы оценки и развития силовых способностей»</p>	<p>1.Методы стандартного и переменного упражнения. 2.Круговой метод. 3.Упражнения для развития силовых способностей. 4.Программа для развития силовых способностей. 5.Средства и методы самоконтроля. 6.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития силовых способностей.</p>	тест	
4	<p>Раздел 4 «Методы оценки и развития гибкости»</p>	<p>1.Методы стандартного и переменного упражнения. 2.Круговой метод. 3.Упражнения для развития гибкости. 4.Программа для развития подвижности в суставах. 5.Средства и методы самоконтроля. 6.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития гибкости.</p>	тест	
5.	<p>Раздел 5 «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка»</p>	<p>Легкая атлетика 1.Легкая атлетика: Обучение и совершенствование специальных упражнений л/атлетов. 2.Обучение технике высокого старта. 3.Обучение финишированию. 4.Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м. 5.Обучение и совершенствование технике быстрой ходьбы. 6.Развитие выносливости (сочетание бега с ходьбой). 7.Обучение и совершенствование технике прыжка в длину с места. 8.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и тестирование физических способностей.</p>	тест	1

		<p style="text-align: center;">Дартс</p> <p>1. Основы техники броска.</p> <p>2. Обучение элементам техники броска в дартс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка; - прицеливание, - хватка (способ удержания дротика); - бросок (способ метания дротика). <p>3. Обучение элементам техники броска в дартс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев); - управление дыханием; - согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика; - согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска. <p>4. Обучение выполнению целостного броска:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски по чистой (белой) мишени; - броски в "белую мишень" (в белый лист бумаги) на кучность; - броски в определенную зону. <p>5. Обучение выполнению целостного броска:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски в определенный сектор; - броски по игровому формату без соперника; - броски по игровому формату с соперником. <p>6. Обучение и совершенствование бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с отметкой прицеливания, - с выносом. - с разных дистанций. <p>7. Разработка комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков.</p> <p>8. Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков.</p> <p>9. Совершенствование скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости на учебно-тренировочных занятиях и тестирование физических способностей.</p>	тест	1
		<p style="text-align: center;">Настольный теннис</p> <p>1. Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная).</p> <p>2. Обучение шагам и перемещениям во время игры.</p> <p>3. Обучение и совершенствование прямых ударов.</p> <p>4. Обучение и совершенствование защитного удара «срезка-справа».</p> <p>5. Обучение и совершенствование защитного удара «срезка-слева».</p> <p>6. Обучение и совершенствование удара «подрезка слева».</p> <p>7. Обучение и совершенствование удара «подрезка справа».</p> <p>8. Обучение и совершенствование нападающего удара «накат слева».</p> <p>9. Обучение и совершенствование нападающего удара «наката справа».</p> <p>10. Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных двигательных умений и навыков по настольному теннису.</p> <p>11. Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и тестирование физических способностей.</p>	тест	1
ИТОГО				8

- Содержаниесамостоятельнойработыобучающихсяподисциплине, структурированноепоразделамс указаниемотведенногонанихколичестваакадемическихчасовивидовсамостоятельнойработы:

№	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов /	
			2021	Заочная
1	Раздел 1 «Методы оценки и развития общей выносливости»	1.Понятие, структура и содержание физического качества. 2.Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. 3.Сенситивные периоды развития общей выносливости. 4.Методы оценки выраженности общей выносливости. 5.Средства и методы развития общей выносливости. 6.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении	49,8	
№	Наименование раздела(темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов /	
			2021	Заочная
		4.Методы оценки выраженности общей выносливости. 5.Средства и методы развития общей выносливости. 6.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении		
2	Раздел 2 «Методы оценки и развития скоростных способностей»	1.Понятие, структура и содержание скоростных способностей. 2.Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. 4.Сенситивные периоды развития скоростных способностей. 5.Методы оценки выраженности скоростных способностей 6. Средства и методы развития скоростных способностей. 7.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.	45	
3	Раздел 3 «Методы оценки и развития силовых способностей»	1.Понятие, структура и содержание силовых способностей. 2.Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. 3.Сенситивные периоды развития силовых способностей. 4. Методы оценки выраженности силовых способностей. 5.Средства и методы развития силовых способностей. 6.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей	45	

№	Наименование раздела дела(темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов/форма
			2021
			Заочная
		5. Средства и методы развития силовых способностей. 6. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей	
4	Раздел 4 «Методы оценки и развития гибкости»	1. Понятие, структура и содержание физического качества. 2. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. 3. Сенситивные периоды развития гибкости. 4. Методы оценки выраженности гибкости. 5. Средства и методы развития гибкости. 6. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.	
5	Раздел 5 «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка»	Легкая атлетика 1. Характеристика легкой атлетики. 2. Виды легкой атлетики. 3. Техника безопасности. 4. Техника и тактика выполнения легкоатлетических упражнений. 5. Контроль и самоконтроль. 6. Воздействие занятий легкой атлетикой на физическое развитие и психические качества и свойства личности. 7. Правила, организация и проведение соревнований.	
		Дартс 1. Характеристика игры в дартс. 2. Материальная часть дротика (форма, конструкция, устройство, предназначение и т.д.); материально-техническое обеспечение игровых мест; экипировка студента. 3. Рациональные способы подсчета очков (таблица окончаний). 4. Правила игр правила соревнований по дартс.	45
		4. Правила игр правила соревнований по дартс.	
		Настольный теннис 1. Характеристика настольного тенниса. 2. Техника безопасности. 3. Техника и тактика выполнения специальных упражнений. 4. Контроль и самоконтроль. 5. Воздействие занятий настольным теннисом на физическое развитие и психические качества и свойства личности 6. Правила, организация и проведение соревнований по настольному теннису	45
Контактные часы на промежуточную аттестацию			0,2
Итого			320

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

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине
обеспечивается:

№ раздела дисциплины	Наименование учебно-методических материалов	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Раздел 1 «Методы оценки и развития общей выносливости»	Физическая культура и спорт: методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский: ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 . - Текст: электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
	Габибов, А.Б. Физическая культура: методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский: ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр. с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 . - Текст: электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
	Габибов А.Б. Баскетбол. Техничко-тактические элементы в баскетболе: учебное пособие для практических занятий студентов всех направлений подготовки / А.Б. Габибов ; Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ. - Новочеркасск, 2024. - 88 с. - URL: http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0 .	http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0
	Габибов, А. Б. Атлетическая гимнастика: : методические указания / А. Б. Габибов, Т. А. Жаброва. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 57 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99898 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99898
Раздел 2 «Методы оценки и развития скоростных способностей»	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650

	Габибов А.Б. Баскетбол. Техничко-тактические элементы в баскетболе : учебное пособие для практических занятий студентов всех направлений подготовки / А.Б. Габибов ; Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ. - Новочеркасск, 2024. - 88 с. - URL: http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0 .	http://biblio.dongau.ru/MegaProNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=429832&idb=0
Раздел 3 «Методы оценки 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. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

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

Номер/ индекс компете нции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навык и (или) опыт деятельности
			взаимодействовать в коллективных формах занятий ; планировать учебный, тренировочный и соревновательный, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе.	осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы.

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 - средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического воспитания на	Фрагментарное применение знаний средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического воспитания на	В целом успешное, но не систематическое применение знаний средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение знаний средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных	Успешное и систематическое применение знаний средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического

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

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

<p>упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность (ОК-7).</p>	<p>культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; /Отсутствие навыков.</p>	<p>направленностью; использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе</p>	<p>физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе</p>
<p>I этап Знать методы проведения тренировок; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе. (ОК-8).</p>	<p>Фрагментарное применение знаний влияния правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность /Отсутствие навыков</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение знаний влияния комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе применение знаний влияния комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>Успешное и систематическое применение знаний методы проведения тренировок; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; влияния комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>
<p>II этап Уметь использовать</p>	<p>Фрагментарное применение</p>	<p>В целом успешное, но не</p>	<p>В целом успешное, но</p>	<p>Успешное и систематическое</p>

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

<p>легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы (ОК-8).</p>	<p>соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы применения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность /Отсутствие навыков.</p>	<p>технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>своевременно вносить соответствующие коррективы применения навыков выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>работы и своевременно вносить соответствующие коррективы выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>
--	---	---	--	--

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.

ОК-7

Задания для подготовки к зачету

Знать

Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; методы проведения тренировок по единоборствам; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту; правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту

Уметь

Применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту;

проводить самостоятельно занятия в единоборствах с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий по единоборствам; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по единоборствам, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорту.

Навык

Владеть навыками применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; самостоятельно проводить занятия по единоборствам с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по единоборствам, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы.

ОК-8

Знать

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь

Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Навык

Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию

Задания закрытого типа:

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

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

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

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

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

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

Правильный ответ: 1, 3, 4, 2, 5

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

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

Правильный ответ: 4

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

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

Правильный ответ: 1, 2, 4

5. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:

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

Правильный ответ: 3

Задания открытого типа:

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

Правильный ответ: циклического

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

Правильный ответ: ступенчатого

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

Правильный ответ: техническая

4. _____ подготовка в теории и практике спортивной тренировки понимается как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий

Правильный ответ: тактическая

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

Правильный ответ: коммуникативная

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

Правильный ответ: максимальной

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

Правильный ответ: физкультурная пауза

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

Правильный ответ: абсолютная сила

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

Правильный ответ: относительная сила

10. Наиболее часто в практике различают _____ и специальную выносливость

Правильный ответ: общую

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

Правильный ответ: пассивную

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

Правильный ответ: групповые

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

Правильный ответ: эпизодические

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

Правильный ответ: физкультурная минутка

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

Правильный ответ: специальной

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

Задания закрытого типа:

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

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

Правильный ответ: 1

2. Основное специфическое средство физического воспитания

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

Правильный ответ: 1

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

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

Правильный ответ: 2, 4, 5

4. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки

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

Правильный ответ: 3, 4, 1, 2

5. Соотнесите термины с их определениями

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

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

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

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

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

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

Задания открытого типа:

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

Правильный ответ: статистическая

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

Правильный ответ: физкультурно-адапционный

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

Правильный ответ: специальная

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

Правильный ответ: двигательный навык

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

Правильный ответ: производственная физическая культура

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

Правильный ответ: физической подготовкой

7. Определение повседневных изменений в подготовке занимающихся – это _____

Правильный ответ: педагогический оперативный контроль

8. Основным средством физической культуры являются _____

Правильный ответ: физические упражнения

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

Правильный ответ: массовый спорт

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

Правильный ответ: физкультурная пауза

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

Правильный ответ: физическое развитие

12. _____ - организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также личной стратегии физического совершенствования.

Правильный ответ: самовоспитание

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

Правильный ответ: самонаблюдение

14. _____ - индивидуальный, самостоятельно и регулярно заполняемый документ, отражающий динамику самочувствия, антропометрических показателей, различных

показателей функционального состояния человека, резерв его основных функциональных систем и других показателей, необходимых для экспресс-оценки здоровья.

Правильный ответ: дневник здоровья

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

Правильный ответ: рациональное (питание)

5.3. 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 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 и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

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

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

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

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

- повышение мотивации обучающихся к освоению образовательных программ путем более высокой дифференциации оценки их учебной работы;
- повышение уровня организации образовательного процесса в университете.

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

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

- первая составляющая – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 85 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.
- вторая составляющая – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 15 –баллов).

Общий балл текущего контроля складывается из следующих составляющих:

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

- контрольные мероприятия (сдача нормативов) – максимальная оценка 25 баллов.
 - бонусы - 20 баллов. До проведения промежуточной аттестации преподаватель может в качестве поощрения начислить обучающемуся до 20 дополнительных (бонусных) баллов за проявление академической активности в ходе изучения дисциплины, выполнение индивидуальных заданий с оценкой «отлично», активное участие в групповой проектной работе, непосредственное участие в НИРС и т.п. Порядок начисления бонусных баллов должен быть отражен в фондах оценочных средств рабочей программы дисциплины. Начисление бонусных баллов производится на последнем занятии.

График контрольных мероприятий текущего контроля по дисциплине

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

13.Набор460очковвзону20(10серийпо3дротика)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	2
14.Попаданиепосекторам	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	2
15.Судьиихобязанности,официальные сигналы, жесты, фолы	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	опрос	1
16.Правилаисистемыпроведениясоревнованийполегкойатлетике, да ртсуинастольномутеннису	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	опрос	1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме.

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

Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Выдача заданий к зачету	1 -4 неделя семестра	На практических занятиях	Ведущий преподаватель
Консультации	в сессию	На групповой консультации	Ведущий преподаватель
Зачет	В сессию	тестирование	Ведущий преподаватель
Формирование оценки («зачтено»/«незачтено»)	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	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642

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

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Реферат	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Физическая культура студента [Текст]: учебник/Под ред. В.И. Вененского.-М.: Гардарит, 2001.-448с.</p> <p>Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]/Ю.И. Евсеев.-Ростов-н/Д: Феникс,2002.-384с.</p> <p>Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин.-М.:Академия,1998.-160с.</p> <p>Физическая культура.Курс лекций [Текст]: учебное пособие/В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова.-Персиановский:ДонГАУ,2007.-136с.</p> <p>Физическая культура [Текст]:учебное пособие по теоретическому разделу дисциплин «Физическая культура»/В.Г. Корнев, А.Б. Габибов.-Персиановский:ДонГАУ, 2010.-236с.</p> <p>Физическая культура:учеб.пособие/Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева.-3-е изд., доп.и перераб.-Минск: Выш.шк., 2011.-350с.</p> <p>Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений/ Е.Л. Чеснова.-М:Директ-Медиа, 2013.-</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества. 2. Возникновение и развитие физической культуры, её структура, функции и перспективы развития. 3. Физическая рекреация и двигательная реабилитация – теоретические и методические аспекты. 4. Современные проблемы и направления исследований в области физической культуры и спорта. 5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства. 6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей. 7.Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе. 8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека 9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика. 10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок. 11. Рекреационная физическая культура. 12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. 13. Методы и формы занятий физическими упражнениями. 14. Основные положения методики закаливания. 15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики. 16. Оздоровительные системы физических упражнений. 17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках. 18. Гигиенические основы закаливания. 19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта. 20. Характеристика профессионально-значимых качеств преподавателя физического воспитания и их роль в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию в вузе. 22. Диагностика двигательной предрасположенности детей при выборе индивидуальной спортивной специализации. 23. Влияние высоких физических нагрузок на психическое состояние спортсменов. 24. Психорегулирующие средства настройки на выступление и восстановление спортсменов в период подготовки к соревнованиям и в процессе их проведения. 25. Средства и методика восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок (на примере циклических, ациклических и смешанных видов спорта – по усмотрению студента). 26. Средства и методика восстановления спортсменов после соревновательных нагрузок (теоретические и методические аспекты). 27. Формы и организационно-методическое обеспечение занятий физическими упражнениями в физкультурно–оздоровительных комплексах. 	

	<p>28. Формы и организационно-методическое обеспечение физкультурных занятий в группах здоровья.</p> <p>29. Мониторинг состояния физического и психического развития детей и подростков в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>30. Нетрадиционные виды физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения (общая характеристика, цель, задачи, особенности методики и организации занятий).</p> <p>31. Правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.</p> <p>32. Возникновение и развития настольного тенниса в мире на начальном этапе становления.</p> <p>33. История чемпионатов мира по настольному теннису и их чемпионы.</p> <p>34. Возникновение и развитие настольного тенниса в России.</p> <p>34. Настольный теннис в олимпийском движении. Результаты Олимпийских игр.</p> <p>35. Характеристика современных накладок для игры в настольный теннис.</p> <p>36. Характеристика современных оснований для игры в настольный теннис.</p> <p>37. Требования к оборудованию и эксплуатации зала для игры в настольный теннис.</p> <p>38. Соревновательная деятельность, техника и тактика в настольном теннисе.</p> <p>39. Общая характеристика и история развития легкой атлетики.</p> <p>40. Основы техники легкоатлетических видов.</p> <p>43. Эффективность применения игрового метода на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>44. Методика использования средств легкой атлетики для решения задач оздоровительной направленности.</p> <p>45. Особенности физического развития легкоатлетов.</p> <p>46. Возникновение и развитие игры в дартс в России и мире.</p> <p>47. Основными снаряжения для дартса, правила игры.</p> <p>48. Разновидностей игры в дартс.</p> <p>49. Популярные турниры по игре в дартс. Знаменитые дартсмены.</p> <p>50. Социально-медицинский аспект влияния занятий дартса на человека.</p>	<p>160с.</p> <p>Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие./ Н.В. Чертов; Южный федеральный университет.- Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета,2012.- 118с.</p> <p>Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Текст]: учеб. пособие/ В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец.- М.: РУДН, 2012.-287с.</p> <p>Физическая культура.Курс лекций [Текст]: учебное пособие/В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова.- Персиановский;ДонГАУ,2007.-136с.</p> <p>Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов [Текст]: методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габибов, Кадыкова Н.К. - Персиановский, ДГАУ, 2011. - 31с.</p> <p>Методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей, а также для лиц, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно [Текст] / сост:А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский ;ДонГАУ, 2010. - 32 с.</p> <p>Физическая культура и спорт [Текст]: методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений /сост.:</p>
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		
Реферат	<p>1.Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.</p> <p>2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.</p> <p>3. Историко-организационные основы адаптивной физической культуры.</p> <p>4.Оздоровительная и адаптивная физическая культура.</p> <p>5. Общая характеристика адаптивной физической культуры.</p> <p>6. Общая характеристика основных видов адаптивной физической культуры.</p> <p>7. Основные принципы совершенствования и развития адаптивной физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</p> <p>8. Основные направления деятельности по развитию адаптивного спорта высших достижений.</p> <p>9. История развития Паралимпийского спорта в мире.</p> <p>10. Паралимпийское движение в России.</p> <p>11. Паралимпийское и специальное олимпийское движение</p> <p>11. Адаптивные виды спорта.</p> <p>12. Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте.</p>	<p>Методические рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей, а также для лиц, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно [Текст] / сост:А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский ;ДонГАУ, 2010. - 32 с.</p> <p>Физическая культура и спорт [Текст]: методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений /сост.:</p>

13. Тренировка двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
14. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.
15. Этапы развития адаптивного шахматного спорта в России.
16. Функции и формы базовых компонентов шахмат как вида адаптивной физической культуры.
17. Адаптивное шахматное обучение.
18. Основные правила игры в шахматы.
19. Основы шашечной теории.
20. Адаптивное шашечное обучение.
21. История возникновения игры в шахматы.
22. Адаптивный шашечный спорт.
24. Основные принадлежности и правила игры в шахматы и шашки.
25. Шахматная и шашечная нотация. Права и обязанности игроков.
26. Теория и практика русских шашек.
27. История развития игры в нарды.
28. Правила игры в нарды и сорвнований.
29. Разновидности нард
30. Теория и практика игры.
31. Стратегия игры в длинные нарды.
32. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
33. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
34. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
35. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
36. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
37. Характеристика и основы воспитания физических качеств.
39. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
 - с избыточным весом (ожирением);
 - с нарушением осанки;
 - с остеохондрозом;
 - с плоскостопием;
40. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
41. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
42. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).
43. Средства и формы ЛФК при сколиозе и плоскостопии
44. Средства и формы ЛФК при хроническом бронхите.
45. Средства и формы ЛФК при вегето-сосудистой дистонии.
46. Средства и формы ЛФК при гиро- и гипертонической болезни.
47. Средства и формы ЛФК при бронхиальной астме.

А. Б. Габиров. – Персиановский:
Донской ГАУ, 2016. – 28с.

	48. Средства и формы общей физической подготовки (ОФП) студента вуза. 49. Средства и формы ЛФК при гипер- и гипотонической болезни 50. Средства и формы ЛФК при хроническом бронхите, бронхиальной астме.	
--	---	--

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

Перечень лицензионного программного обеспечения

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

Перечень профессиональных баз данных

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

Перечень информационных справочных систем

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

Примечание: информационные технологии включают программное обеспечение и информационные справочные системы

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

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

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

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

<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>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 MicrosoftVolumeLicensingServiceCenter; OfficeStandard 2013 Лицензия № 65429549 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 MicrosoftVolumeLicensingServiceCenter; OpenOffice Свободно распространяемое ПО, лицензия Apache License 2.0, LGPL; Adobeacrobatreader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО, ZoomVideoCommunications, Inc.; Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка» Договор 8630 от 04.10.2021 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС Деканат Договор №773-23 от 13.01.2023 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС «Планы» Договор №2789-24 от 16 мая 2024 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 № РГА01140022 от «16» Января 2025 г. 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, пос. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом №27</p>
<p>Аудитория № 4 (лаборантская) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованное специализированной мебелью для хранения оборудования.</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - сетка волейбольная (3), канат (2), борцовский манекен (1), шахматы (5), стойки волейбольные (1 комплект), сетка футбольная (2), дротики (9), мишени (3), боксерский мешок (1), гири (25), штанга (1), мячи волейбольные (5), мячи баскетбольные (5), мячи футбольные (5)</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 32</p>