

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР и ЦТ  
\_\_\_\_\_  
Ширяев С.Г.  
«29» августа 2023 г.  
М.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Общая физическая подготовка

---

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность программы Безопасность технологических процессов и производств

Форма обучения заочная

#### Программа разработана:

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

#### Рекомендовано:

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

п. Персиановский, 2023 г.

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

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

Общекультурные компетенции (ОК):

- владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1).
- владение компетенциями самосовершенствования (сознание необходимости, потребность и способность обучаться) (ОК-4)
- способность работать самостоятельно (ОК-8)

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, представлены в таблице:

Планируемые результаты обучения (этапы формирования компетенций)	Компетенции
<i><b>Знание</b></i>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	ОК-1
Основные понятия и компоненты здорового образа жизни.	ОК-1
Средства и методы базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры.	ОК-4
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-4
<i><b>Умение</b></i>	
Проводить измерения физического и функционального состояние организма в процессе занятий физической культурой.	ОК-1
Применять методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей.	ОК-4
Составлять варианты комплексов физических упражнений различной направленности.	ОК-8
Составлять варианты комплексов физических упражнений для снятия профессионального утомления.	ОК-8
Планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы	ОК-8
Уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе.	ОК-8
Уметь применять средства и методы физической культуры для	ОК-8

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования	
<b>Навык:</b>	
Владеть навыками применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей.	ОК-1
Владеть способами комплексной оценки физической и функциональной подготовленности.	ОК-4
Владеть навыками выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.	ОК-4
Владеть навыками применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе.	ОК-8
Владеть навыками самостоятельно проводить занятия по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью.	ОК-8
Владеть практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы.	ОК-8
Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.	ОК-8
<b>Опыт деятельности</b>	
Иметь опыт деятельности применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей; методов, средств, технологий проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы.	ОК-8
Иметь опыт деятельности применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.	ОК-8

**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)
		Практич. занятий, час.	Контактная работа на промежуточную аттестацию, час.		
<b>заочная форма обучения 2019, 2020 года набора</b>					
1	328	8	0,2	319,8	зачет

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

3.1 Структура дисциплины состоит из разделов (тем):

<b>Структура дисциплины</b>			
<b>Раздел 1</b> «Методы оценки и развития общей выносливости»	<b>Раздел 2</b> «Методы оценки и развития скоростных способностей»	<b>Раздел 3</b> «Методы оценки и развития силовых способностей»	<b>Раздел 4</b> «Методы оценки и развития координации»

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
				2019 2020
	<b>Раздел 1</b> «Методы оценки развития общей выносливости»	1.Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. 2.Упражнения для развития общей выносливости. 3.Программа для развития общей выносливости. 4.Средства и методы самоконтроля. 5.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.	тест	2
	<b>Раздел 2</b> «Методы оценки развития скоростных способностей»	1.Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. 2.Упражнения для развития скоростных способностей. 3.Программа для развития скоростных способностей. 4.Средства и методы самоконтроля. 5.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей.	тест	1
3.	<b>Раздел 3</b> «Методы оценки развития силовых способностей»	1.Методы стандартного и переменного упражнения. 2.Круговой метод. 3.Упражнения для развития силовых способностей. 4.Программа для развития силовых способностей. 5.Средства и методы самоконтроля. 6.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития силовых	тест	1

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. <i>Вид инновационных форм занятий.</i>	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения
		способностей.		
4	Раздел 4 «Методы оценки развития гибкости»	1.Методы стандартного и переменного упражнения. 2.Круговой метод. 3.Упражнения для развития гибкости. 4.Программа для развития подвижности в суставах. 5.Средства и методы самоконтроля. 6.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития гибкости.	тест	1
5		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.	тест	1
	Раздел 5 «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка»	Дартс 1.Основы техники броска. 2.Обучение элементам техники броска в дартс: - подготовка; - прицеливание, - хватка (способ удержания дротика); - бросок (способ метания дротика). 3. Обучение элементам техники броска в дартс: - выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев); - управление дыханием; - согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика; - согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска. 4. Обучение выполнению целостного броска: - броски по чистой (белой) мишени; - броски в "белую мишень" (в белый лист бумаги) на кучность; - броски в определенную зону. 5. Обучение выполнению целостного броска: - броски в определенный сектор; - броски по игровому формату без соперника; - броски по игровому формату с соперником. 6. Обучение и совершенствование бросков: - с отметкой прицеливания, - с выносом. - с разных дистанций. 7.Разработка комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков. 8. Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных физических качеств и навыков. 9.Совершенствование скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости на учебно-тренировочных занятиях и тестирование физических способностей.	тест	1
		Настольный теннис	тест	1

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. <i>Вид инновационных форм занятий.</i>	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения
		1.Обучения способам хватки ракетки (горизонтальная, вертикальная). 2.Обучение шагам и перемещениям во время игры. 3.Обучение и совершенствование прямых ударов. 4.Обучение и совершенствование защитного удара «срезка-справа». 5.Обучение и совершенствование защитного удара «срезка-слева». 6.Обучение и совершенствование удара «подрезка слева». 7.Обучение и совершенствование удара «подрезка справа». 8.Обучение и совершенствование нападающего удара «накат слева». 9.Обучение и совершенствование нападающего удара «наката справа». 10.Проведение комплекса для формирования профессионально-прикладных двигательных умений и навыков по настольному теннису. 11.Совершенствование упражнений на учебно-тренировочных занятиях и тестирование физических способностей.		
<b>ИТОГО</b>				<b>8</b>

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
			2019 2020
			Заочная
1	<b>Раздел 1</b> «Методы оценки и развития общей выносливости»	1.Понятие, структура и содержание физического качества. 2.Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. 3.Сенситивные периоды развития общей выносливости. 4.Методы оценки выраженности общей выносливости. 5.Средства и методы развития общей выносливости. 6.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.	45,8
2	<b>Раздел 2</b> «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	<b>Раздел 3</b>	1.Понятие, структура и содержание силовых способностей.	45

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов / форма обучения
			2019 2020
			Заочная
	«Методы оценки и развития 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	
4	<b>Раздел 4</b> «Методы оценки и развития гибкости»	1. Понятие, структура и содержание физического качества. 2. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. 3. Сенситивные периоды развития гибкости. 4. Методы оценки выраженности гибкости. 5. Средства и методы развития гибкости. 6. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.	45
5	<b>Раздел 5</b> «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.	45
		Дартс 1. Характеристика игры в дартс. 2. Материальная часть дротика (форма, конструкция, устройство, предназначение и т.д.); материально-техническое обеспечение игровых мест; экипировка студента. 3. Рациональные способы подсчета очков (таблица окончаний). 4. Правила игр правила соревнований по дартс.	45
		Настольный теннис 1. Характеристика настольного тенниса. 2. Техника безопасности. 3. Техника и тактика выполнения специальных упражнений. 4. Контроль и самоконтроль. 5. Воздействие занятий настольным теннисом на физическое развитие и психические качества и свойства личности 6. Правила, организация и проведение соревнований по настольному теннису	49
<b>Контактные часы на промежуточную аттестацию</b>			<b>0,2</b>
<b>Итого</b>			<b>319,8</b>

**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
<b>Раздел 1</b> «Методы оценки и развития общей выносливости»	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
	Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе : методическое пособие для студентов спортивного отделения и основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский :ДонГАУ, 2007. - 26 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633</a>
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 01.06.2023) - ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б. Габибов. - Персиановский: ДонГАУ, 2014. – 48 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a>
	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Часть 2 / А.Б. Габибов. – Персиановский: ДонГАУ, 2010. - 72 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a>
<b>Раздел 2</b> «Методы оценки и развития скоростных способностей»	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
	Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе : методическое пособие для студентов спортивного отделения и основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский :ДонГАУ, 2007. - 26 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633</a>
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 01.06.2023) - ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
	Баскетбол : учебное пособие для студентов всех направлений / сост. : А.Б. Габибов, Е.В. Пономарева, А.А. Веровский. - Персиановский : ДонГАУ, 2015. - 80 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641</a>
<b>Раздел 3</b> «Методы оценки и развития силовых способностей»	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
	Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе : методическое пособие для студентов спортивного отделения и основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский :ДонГАУ, 2007. - 26 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633</a> (дата обращения: 01.06.2023) -	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633</a>

	Текст : электронный. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 01.06.2023)- ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Часть 2 / А.Б. Габибов. – Персиановский: ДонГАУ, 2010, - 72 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a>
<b>Раздел 4</b> «Методы оценки и развития гибкости»	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
	Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе : методическое пособие для студентов спортивного отделения и основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский :ДонГАУ, 2007. - 26 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633</a>
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 01.06.2023) - ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений /сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский: Донской ГАУ, 2016. – 28с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a>
	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
<b>Раздел 5</b> «Занятия по видам спорта. Специальная физическая подготовка»	Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе : методическое пособие для студентов спортивного отделения и основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский :ДонГАУ, 2007. - 26 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633</a>
	Баскетбол : учебное пособие для студентов всех направлений / сост. : А.Б. Габибов, Е.В. Пономарева, А.А. Веровский. - Персиановский : ДонГАУ, 2015. - 80 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641</a>
	Комплексная тренировка связующего игрока : учебное пособие / сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский: Дон ГАУ, 2015. - 32 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646</a>
	Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе : учебное пособие для студентов всех направлений / сост.: А. Б. Габибов, А.А. Молоканов, И.А. Колесников. – Персиановский: ДонГАУ, 2015. - 76 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648</a>
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 01.06.2023) - ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>

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

## 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
ОК-1	Владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).	Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты технологии управления тренировочным процессом /	Применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по ОФП; проводить самостоятельно занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью;
ОК-4	Владением компетенциями самосовершенствования (сознание необходимости, потребность и способность обучаться)	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОК-8	Способностью работать самостоятельно.	методы проведения тренировок по ОФП; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту; правила и системы проведения соревнований по ОФП	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий по ОФП; планировать учебный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочным процессом.

### 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: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» в форме экзамена и «зачтено», «не зачтено» в форме зачета.

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

<b>Результат обучения по дисциплине</b>	<b>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</b>		
	<b>«не зачтено»</b>	<b>«зачтено»</b>	
<p>I этап</p> <p><b>Знать</b></p> <p>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.</p> <p><b>(ОК-1).</b></p>	<p><b>Фрагментарное применение знаний</b></p> <p>влияния комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p> <p><b>/Отсутствие навыков</b></p>	<p><b>В целом успешное, но не систематическое</b></p> <p><b>применение</b> знаний влияния комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b></p> <p>применение знаний влияния комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>
<p>II этап</p> <p><b>Уметь</b></p> <p>Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>(ОК-1).</b></p>	<p><b>Фрагментарное применение умений</b></p> <p>выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность/<b>Отсутствие навыков.</b></p>	<p><b>В целом успешное, но не систематическое</b></p> <p><b>применение</b> умений выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b></p> <p>умения применять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>
<p>III этап</p> <p><b>Навык</b></p> <p>Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>(ОК-1).</b></p>	<p><b>Фрагментарное применение навыков</b></p> <p>применения выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p> <p><b>/Отсутствие навыков.</b></p>	<p><b>В целом успешное, но не систематическое</b></p> <p><b>применение</b> навыков выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b></p> <p>применение навыков выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>
<p>I этап</p> <p><b>Знать</b></p> <p>Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты технологии управления</p>	<p><b>Фрагментарное применение знаний</b></p> <p>средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования ; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления</p>	<p><b>В целом успешное, но не систематическое</b></p> <p><b>применение</b> знаний средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления</p>	<p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b></p> <p>применение знаний средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления</p>

<b>Результат обучения по дисциплине</b>	<b>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</b>		
	<b>«не зачтено»</b>	<b>«зачтено»</b>	
тренировочным процессом. (ОК-4)	процессом. <b>Отсутствие навыков</b>	тренировочным процессом.	процессом.
<p>II этап</p> <p><b>Уметь</b></p> <p>Применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по ОФП; проводить самостоятельно с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; (ОК-4)</p>	<p><b>Фрагментарное применение умений</b> средств и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по ОФП. / <b>Отсутствие навыков.</b></p>	<p><b>В целом успешное, но не систематическое применение умений</b> средств и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по ОФП;</p>	<p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> умения применять средств и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по ОФП.</p>
<p>III этап</p> <p><b>Навык</b></p> <p>Владеть навыками применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по ОФП; самостоятельно проводить занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью. (ОК-4)</p>	<p><b>Фрагментарное применение навыков</b> применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования ; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по ОФП. / <b>Отсутствие навыков.</b></p>	<p><b>В целом успешное, но не систематическое применение навыков</b> применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по ОФП.</p>	<p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> применение навыков применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по ОФП.</p>
<p>I этап</p> <p><b>Знать</b></p> <p>Планировать учебный, тренировочный процесс по ОФП, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочным процессом. (ОК-8).</p>	<p><b>Фрагментарное применение знаний</b> средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования ; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; методы</p>	<p><b>В целом успешное, но не систематическое применение знаний</b> средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; методы</p>	<p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> применение знаний средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; методы проведения</p>

<i>Результат обучения по дисциплине</i>	<i>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</i>		
	<i>«не зачтено»</i>	<i>«зачтено»</i>	
	проведения тренировок по единоборствам; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту; правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту/ <b>Отсутствие навыков</b>	проведения тренировок по единоборствам; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту; правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту	тренировок по единоборствам; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту; правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту
<p>II этап</p> <p><b>Уметь</b></p> <p>Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий; планировать учебный, тренировочный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочным процессом. <b>(ОК-8).</b></p>	<p><b>Фрагментарное применение умений</b></p> <p>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; планировать учебный, тренировочный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочным процессом / <b>Отсутствие навыков.</b></p>	<p><b>В целом успешное, но не систематическое применение умений</b></p> <p>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; планировать учебный, тренировочный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочным процессом</p>	<p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b></p> <p>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; планировать учебный, тренировочный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочным процессом.</p>
<p>III этап</p> <p><b>Навык</b></p> <p>Использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах</p>	<p><b>Фрагментарное применение навыков</b></p> <p>самостоятельно проводить занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использования методов и средств физической</p>	<p><b>В целом успешное, но не систематическое применение</b></p> <p>самостоятельно проводить занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использования методов и</p>	<p><b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b></p> <p>самостоятельно проводить занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использования методов и</p>

<b>Результат обучения по дисциплине</b>	<b>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</b>		
	<b>«не зачтено»</b>	<b>«зачтено»</b>	
занятий; применения технологий управления тренировочным процессом; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы <b>(ОК-8)</b> .	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по ОФП; применения технологий управления тренировочным процессом; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы/ <b>Отсутствие навыков.</b>	средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по ОФП; применения технологий управления тренировочным процессом; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы	средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий; применения технологий управления тренировочным процессом; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы

### **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**

#### **Типовые контрольные вопросы к зачету**

1. Физическая культура как составляющая общечеловеческой культуры. Формы (компоненты) физической культуры.
2. Определение понятий «Физическая культура», «Физическая подготовка», «Физическое развитие». Средства и методы физического воспитания.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
5. Понятие «Здоровье». Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
6. Здоровый образ жизни и его компоненты. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как важнейшие компоненты здорового образа жизни.
8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений. Способы определения максимальной и оптимальной тренировочных нагрузок.
9. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
10. Понятие об общей физической подготовке. Характеристика физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость).
11. Методы исследования физического развития.
12. Методы исследования функционального состояния.
13. Методы оценки и развития общей выносливости.
14. Методы оценки и развития скоростных способностей.
15. Методы оценки и развития силовых способностей.
16. Методы оценки и развития гибкости.
17. Программа для развития общей выносливости.
18. Программа для развития скоростных способностей.
19. Программа для развития гибкости.
20. Программа для развития силовых способностей.

21. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости, гибкости, скоростно-силовых способностей.
22. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости, гибкости, скоростно-силовых способностей.
23. Эволюция дисциплин и правил лёгкой атлетики в ходе становления и распространения лёгкой атлетики в мире.
24. Этапы развития лёгкой атлетики в СССР и современной России.
25. Методика бега на длинные, средние, короткие дистанции.
26. Техника и тактика выполнения легкоатлетических упражнений.
27. Лёгкая атлетика как вид спорта и как психофизический оздоровительный континуум.
28. История происхождения игры в дартс.
29. Этапы развития игры в дартс в СССР и современной России.
30. Социально-медицинские аспекты влияния занятий дартсом на организм человека.
31. Организация и методика подготовки к игре в дартс.
32. Техничко-тактическая подготовка дартсменов.
33. Особенности и правила игры в дартс
34. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.
35. Характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и их роль в процессе учебно-тренировочных занятий по настольному теннису.
36. Специальная физическая подготовка и ее роль в учебно-тренировочном занятии, краткая характеристика средств, содержание и методики их применения.
37. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций теннисистов и повышения их спортивной работоспособности.
38. Развитие психофизических качеств теннисиста: быстроты, ловкости, двигательной реакции, чувства мяча.
39. Понятие стратегии и тактики игры. Их взаимосвязь и взаимозависимость.
40. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях.
41. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
42. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
43. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
42. Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования.
43. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.
44. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
45. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
46. Производственная физическая культура в рабочее время.
47. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
48. Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.
49. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
50. Особенности проведение массовых соревнований по легкой атлетике, настольному теннису и дартсу.

## Задания для подготовки к зачету

### ОК-1

#### 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.

- 1) Выбор видов спорта и утверждений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
- 2) Производственная физическая культура в рабочее время.
- 3) Средства физической культуры.
- 4) Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе
- 5) Организационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе.
- 6) Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
- 7) Единая спортивная классификация.
- 8) Физическая культура-часть человеческой культуры.

#### Уметь

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

1. Механизм проявления гравитационного шока.

1. Какие факторы являются определяющими динамику работоспособности студентов в учебном году?
2. Влияние окружающей среды на здоровье.
3. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
4. Методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.
5. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
6. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
7. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
8. Производственная физическая культура в рабочее время.
9. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление в различных сферах жизнедеятельности.

#### Навык

Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическое воспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

1. Подготовка профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
2. Влияние восстановительных процедур на работоспособность.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Самооценка собственного здоровья.
7. Популярны виды спорта.
8. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
9. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

### ОК-4

#### Знать

Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты технологии управления тренировочным процессом.

- 1) На основе каких основных закономерностей осуществляется направленное развитие ведущих способностей при воспитании физических качеств и что они устанавливают?
- 2) Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
- 3) Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; координацию движений (ловкость).
- 4) Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
- 5) Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 6) Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований.

### **Уметь**

Применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по ОФП; проводить самостоятельно с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью;

1. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
5. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

### **Навык**

Владеть навыками применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по ОФП; самостоятельно проводить занятия с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью.

2. Профилактика вредных привычек.
3. Дневник самоконтроля.
4. Показатели тренированности в покое.
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?

### **ОК-8**

#### **Знать**

Планировать учебный, тренировочный процесс по ОФП, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочным процессом.

9. Из каких направлений складывается система спортивной подготовки?
10. Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.
11. Самоконтроль, ее цели, задачи и методы исследования.
12. Чувство усталости, являющееся первым вестником утомления, с чем связано и к чему приводит?
13. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

## **Уметь**

Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий; планировать учебный, тренировочный процесс, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочным процессом.

1. Дыхательная гимнастика.
2. Комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
3. Методика подбора средств ППФП студентов.
4. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
5. Что является основой совершенствования физических качеств?
6. Дайте определение состояниям напряжение и перетренированность, какие первые признаки?

## **Навык**

Использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействие в коллективных формах занятий; применения технологий управления тренировочным процессом; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного процесса, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы.

- 1) Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
- 2) Физическая культура в структуре профессионального образования.
- 3) Понятия о социально-биологических основах физической культуры.
- 4) Что собой представляет общая и специальная физическая подготовка.
- 5) Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.
- 6) Какие формы организации тренировочных занятий?

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

***ОК-1 владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)***

*Задания закрытого типа:*

### **1. Что такое рациональное питание?**

- 1) питание, распределенное по времени принятия пищи
- 2) питание с учетом потребностей организма
- 3) питание набором определенных продуктов
- 4) питание с определенным соотношением питательных веществ

*Правильный ответ: 2*

### **2. 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*

### **3. Двигательная активность это:**

- 1) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

- 2) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- 3) занятие физической культурой и спортом
- 4) количество движений, необходимых для работы организма

*Правильный ответ: 1*

**4. Поставьте в правильном порядке 4 вида утомления:**

- 1) сенсорное
- 2) физическое
- 3) умственное
- 4) эмоциональное

*Правильный ответ: 3, 1, 4, 2*

**5. Установите соответствие:**

- 1) увеличение максимального потребления кислорода (МПК) до 5-6 л/минуту
- 2) добиться максимальной величины минутного объема крови
- 3) улучшение легочной вентиляции

- а) выполнять скоростные упражнения с максимальной частотой сердечных сокращений (чсс)
- б) применять циклические упражнения в больших объемах и малой интенсивности
- в) выполнять циклические упражнения по пересеченной местности (бег, лыжи)
- г) проводить занятия на выносливость в горной местности

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

*Задания открытого типа:*

**1. \_\_\_\_\_ - это двигательная активность, способствующая поддержанию крепкого здоровья и высокой работоспособности человека, с учетом его возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности**

*Правильный ответ: оптимальная (двигательная активность)*

**2. \_\_\_\_\_ — приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования.**

*Правильный ответ: адаптация*

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

*Правильный ответ: тренированность*

**4. По характеру мышечной работы физические нагрузки могут быть стандартными и \_\_\_\_\_**

*Правильный ответ: переменными*

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

*Правильный ответ: пассивный*

**6. \_\_\_\_\_ отдых, при котором следующая нагрузка попадает на состояние неполного восстановления**

*Правильный ответ: сокращенный*

7. \_\_\_\_\_ – отдых, который продолжается до полного восстановления работоспособности организма, определяется по ЧСС или по частоте дыхания (ЧД).

*Правильный ответ: полный (отдых)*

8. \_\_\_\_\_ упражнения предполагают один и тот же постоянно повторяющийся цикл действий. Каждый цикл тесно связан с предыдущим и последующим.

*Правильный ответ: циклические*

9. \_\_\_\_\_ - совокупность мероприятий по предупреждению заболеваний.

*Правильный ответ: профилактика*

10. Различают две фазы утомления компенсированную, когда нет явно выраженного снижения работоспособности из-за того, что включаются резервные возможности организма, и \_\_\_\_\_, когда резервные мощности организма исчерпаны и работоспособность явно снижается

*Правильный ответ: некомпенсированную*

11. \_\_\_\_\_ фаза восстановления заканчивается через несколько минут после легкой работы, после тяжелой - через несколько часов

*Правильный ответ: ранняя*

12. \_\_\_\_\_ - это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

*Правильный ответ: здоровье*

13. Выделяют три уровня здоровья: \_\_\_\_\_, социальный и особый психологический.

*Правильный ответ: биологический*

14. \_\_\_\_\_ - структурные патологические изменения в тканях, связанные с нарушением обмена веществ в них.

*Правильный ответ: атрофия*

15. \_\_\_\_\_ - невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.

*Правильный ответ: иммунитет*

**ОК-4 владением компетенциями самосовершенствования (сознание необходимости, потребность и способность обучаться)**

*Задания закрытого типа:*

**1. Положения, за счёт которых обеспечивается возрастание нагрузки:**

- 1) увеличения количества повторений упражнения
- 2) уменьшения времени отдыха между повторениями упражнений
- 3) применение велотренажёра
- 4) увеличения скорости выполнения упражнения
- 5) употребление воды во время тренировки
- 6) увеличения отягощений

- 7) увеличения времени выполнения упражнения
  - 8) изменения положения тела при выполнении упражнений
- Правильный ответ: 1,2,4,6,7,8*

**2. Выносливость человека не зависит от**

- 1) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
- 2) силы мышц
- 3) возможностей систем дыхания и кровообращения

*Правильный ответ: 1*

**3. 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*

**4. Упражнения где сочетаются быстрота и сила, называются:**

- 1) общеразвивающими
- 2) собственно-силовыми
- 3) скоростно-силовыми

*Правильный ответ: 3*

**5. Соотнесите термины с их определениями**

- 1) двигательная реабилитация
- 2) физическая подготовка
- 3) физическое развитие
- 4) физические упражнения

- а) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков
- б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и других причин
- в) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений
- г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности

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

*Задания открытого типа:*

**1. \_\_\_\_\_ - состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей (стрессоров) и проявляющееся в совокупности защитных реакций.**

*Правильный ответ: стресс*

**2. Основными упражнениями общепфизической подготовки являются: ходьба, бег,**

*Правильный ответ: прыжки*

3. \_\_\_\_\_ метод — занятия происходят как в процессе спортивных игр, так и с применением произвольных заданий и сюжетов.

*Правильный ответ: игровой*

4. \_\_\_\_\_ метод — стимулирует здоровое соперничество, активизирует проявление физических навыков.

*Правильный ответ: соревновательный*

5. \_\_\_\_\_ метод — реализуется, как демонстрация упражнений, возможностей, развитых навыков при помощи дополнительной аппаратуры: секундомера, тонометра, видеокамеры.

*Правильный ответ: сенсорный*

6. \_\_\_\_\_ метод — объяснения, инструктаж, оценка показателей, использование информации о достигаемых результатах.

*Правильный ответ: словесный*

7. \_\_\_\_\_ — процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

*Правильный ответ: физическая подготовка*

8. \_\_\_\_\_ - это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу.

*Правильный ответ: выносливость*

9. \_\_\_\_\_ - это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов

*Правильный ответ: гибкость*

10. \_\_\_\_\_ - выполнение определенных двигательных действий в минимальный интервал времени.

*Правильный ответ: быстрота*

11. \_\_\_\_\_ - это способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменить положение тела.

*Правильный ответ: ловкость*

12. В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и \_\_\_\_\_ движения.

*Правильный ответ: дополнительные*

13. \_\_\_\_\_ старт выполняется с стартовых колодок при использовании трех вариантов расположения стартовых колодок

*Правильный ответ: низкий*

14. \_\_\_\_\_ в беге на короткие дистанции – это бег на последних 10-15 м.

*Правильный ответ: финиширование*

15. Различают элементарные и \_\_\_\_\_ формы быстроты

*Правильный ответ: комплексные*

## **ОК-8 способностью работать самостоятельно**

*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 физической 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*

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

#### График контрольных мероприятий текущего контроля по дисциплине

№ и наименование темы контрольного мероприятия	Формируемая компетенция	Этап формирования компетенции	Форма контрольного мероприятия	Баллы за контрольное мероприятие
1.Бег на 100 м (с): - 15,1 - 14,8 - 13,5	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1 2 3
2. Бег на 3 км (мин): - 14, 00 - 13, 30 - 12, 35	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1 2 3
3. Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз): - 9 - 10 - 13	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1 2 3
4.Прыжок в длину с места толком двумя ногами (см): - 170 - 180 - 195	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1 2 3
5.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки заложены за головой(кол-во раз)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	1
6. Из виса на гимнастической стенке, поднимание прямых ног до угла 90см (кол-во раз)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	2
7.Приседание на одной ноге с опорой о стену на уровне пояса	ОК-7, ОК-8	I этап II этап 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	ОК-7, ОК-8	I этап II этап	Тест	1

ракетки (100 раз)		III этап		
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. Набор 460 очков в зону 20 (10 серий по 3 дротика)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	2
14. Попадание по секторам	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	2
15. Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	опрос	1
16. Правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу и настольному теннису	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	опрос	1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме.

Итоговый рейтинг по дисциплине отражает качество освоения обучающимся учебного материала. Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном

рейтинге обучающегося в семестре по каждой дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы). Практика (учебная, производственная), НИРС и курсовая работа (проект) рассматриваются как самостоятельная учебная дисциплина.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета**

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

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

Основная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Габибов, А.Б. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов всех направлений. Часть 1/ А. Б. Габибов. – Персиановский: Донской ГАУ, 2016. - 64с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4640</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	40
Баскетбол : учебное пособие для студентов всех направлений / сост. : А.Б. Габибов, Е.В. Пономарева, А.А. Веровский. - Персиановский : ДонГАУ, 2015. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4641</a> (дата обращения: 01.06.2023) - 80 с. - Текст : электронный.	41
Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Часть 2 / А.Б. Габибов. –Персиановский: ДонГАУ, 2010, - 72 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	47
Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	49
Комплексная тренировка связующего игрока : учебное пособие / сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский: Дон ГАУ, 2015. - 32 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4646</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	46
Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе : учебное пособие для студентов всех направлений / сост.: А. Б. Габибов, А.А. Молоканов, И.А. Колесников. – Персиановский: ДонГАУ, 2015. - 76 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4648</a> (дата обращения: 01.06.2023)- Текст : электронный.	48
Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 01.06.2023) - ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
Дополнительная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б. Габибов. - Персиановский: ДонГАУ, 2014. – 48 с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	50
Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации/ сост.: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский, ДонГАУ, 2011. - 31с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	37
Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений /сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский: Донской ГАУ, 2016. – 28с. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a> (дата обращения: 01.06.2023) - Текст : электронный.	42
Габибов, А.Б. Технология обучения передачи мяча в волейболе : методическое пособие для студентов спортивного отделения и основной группы. Часть 1 / А. Б. Габибов, А. В. Дукальская. - Персиановский :ДонГАУ, 2007. URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4633</a> (дата обращения: 01.06.2023) - 26 с. - Текст : электронный.	33

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

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

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

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

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному 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).

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

### **Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Windows 8.1
2. Office Standard 2013

### **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>
3. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
4. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

### **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**

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа** - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

**Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций** - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

**Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации** - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

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

**Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования** – укомплектовано специализированной мебелью для хранения оборудования и техническими средствами для его обслуживания.

## Оснащенность и адрес помещений

Наименование помещений	Адрес (местоположение) помещений
<p>Аудитория № 5 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (место преподавателя).</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки для сетки (1 комплект), гири (25), перекладина (1), брус (1), штанга (1), стол для армспорта (1)).</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27</p>
<p>Кабинет № 45 Помещение для самостоятельной работы (электронный читальный зал), укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> <p>Windows 8.1 Лицензия №65429551 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2013 Лицензия № 65429549 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 Microsoft Volume Licensing Service Center; OpenOffice Свободно распространяемое ПО, лицензия Apache License 2.0, LGPL; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО, ZoomVideoCommunications, Inc.; Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка» Договор 8630 от 04.10.2021 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС Деканат Договор №6712 от 30.01.2020 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС «Планы» Договор №576-22 от 11.11.2022 г между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент) Договор №Ю-05284 от 13.09.2021г. ООО «СкайДНС»; Dr.Web Договор № РГА 12130035 от 13.12.2022 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул.Кривошлыкова, дом № 27</p>
<p>Аудитория № 4 (лаборантская) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованное специализированной мебелью для хранения оборудования.</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - сетка 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>