Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермаков Алексей Михайлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 07.11.2026 18:18:00
Уникальный программный ключ:
820dd736c6564d02e9f00c4043156a3692d52b7e

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Гиревой спорт

Направление подготовки **38.03.07 Товароведение**

Направленность программы **Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров**

Форма обучения **Очная, очно – заочная**

Программа разработана:
Молоканов А.А. _____ ст. преподаватель _____ _____
(подпись) (должность) (степень) (звание)

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

п. Персиановский, 2026 г.

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

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

Универсальные компетенции (УК):

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

Индикаторы достижения компетенции:

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

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению 38.03.07 Товароведение, направленность Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров представлены в таблице.

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

			деятельности выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

2. ОБЪЕМДИСЦИПЛИНЫВЗАЧЕТНЫХЕДИНИЦАХСУКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮРАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМИ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮРАБОТУОБУЧАЮЩИХСЯ

Семестр	Трудоем- кость З.Е. / час.	Контактнаяработаспреподавателем			Самостоя-тельная ра-бота, час.	Форма промежу-точной аттестации(экз./зачет соценк./зачет)
		Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Контактная работа напромежуточную атте-стацию,час.		
очно-заочнаяформаобучения2022-2025 год набора						
1	328	-	36	0,2	291,8	зачет
очная форма обучения 2026 год набора						
12345	328	-	172	1	155	зачет

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ(РАЗДЕЛАМ)СУКАЗАНИЕМОТВЕДЕННОГОНАН ИХКОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХЧАСОВИВИДОВУЧЕБНЫХЗАНЯТИЙ

Структурадисциплинысостоитиз разделов(тем):

Структурадисциплины			
Раздел1 «Правиласоревнованийи терминывгиревомспор-те.Избежаниетравматиз-мавупражненияхгирево-госпорта,судейство».	**Раздел2** «Общаяфи-зическая подготовка».	**Раздел3** «Специальная физическая подготовкав гиревомспор-те».	**Раздел4** «Технико-тактическаяподго-товка,методытренировок классическоготолчкадвух гирьотгрудитолчкаподлин-номуциклу,рывкагири».

Содержание практическихзанятийподисциплине,структурированное порazделам сука-заниемотведенногонанихколичестваакадемическихчасов ивидовзанятий:

№	Наименование раздела (те-мы) дисци-плины	№ и название семинаров /практических занятий / ла-бораторных работ / колло-квиумов.	Вид те-кущегокон-троля	Кол-вочасов/ формаобучения	
				Очно-заочная	очно
				2022-2025	2026

1.	**Раздел1** «Правила со-ревнований итермины в ги-ревом спорте.Избе жаниетравм атизма вупражнени яхгиревого спор-та,судейство »	1.Классификациясоревнованийпо признакам, цели, составу со-ревновательныхдействийсо-перников,контингентуучаст-ников,способуведениясорев-новательногопротивоборства,условиямпровидения. 2.Изучениеосновныхтерминоввгиревомспорте(цикл,ритм, темп, рабочее движение, подго-товительное движение, площадьопоры,линиятяжести,уголустойчивости, степень устойчи-вости, критерии для оценки сте-пениустойчивости;моментустойчивости; старт, захват, за-хватсверху,захватснизу,ры-вок, толчок, подход, фиксация,классическоедвоеборье,циклупражнения,жим,р ывокдвухгирь, тяга, подъем гири в толч-ке, подъем гири с помоста, под-сед, подрыв в толчке и в рывке,включение,дожим,остановка,касание,жонглирован ие). 3.Основныеисточникиипо-следствиятравматизмавгире-вом спорте. 4.Профилактикаразличныхпе-ренапряженийпозвоночника,травмколенныхсуставов,рас-тяженийсухожилийимышцна всехэтапахподготовки.	Устныйо прос	9	44
2	**Раздел2** «Общая физи-ческая подго-товка»	1. Строевыеипорядковыеупражнения. 2. Общеразвивающиеупражне-ния.Этиупражненияспособ-ствуют повышению уровня раз-вития у гиревиков силы, быст-роты, выносливости, гибкости иловкости(наснарядах,прыжкииразличные подскоки) 3. Элементыакробатикинеоб-ходимыгиревику дляразвитиягибкости, ловкости, быстроты иориентировкивпространстве:кувырки (впереди назад), раз-личныепереворо ты,«мосты»и «шпагаты». 4. Элементытяжелойатлетики: жим,толчокирывокизразлич-ныхисходныхположений;под-нимание штанги на грудь; при-седаниясоштангой,поворотысо штангой на плечах, упражне-ния со штангой на тренажерах вположениисидяилежана спине.	тест	9	43

3.	**Раздел3** «Специальная физическая подготовка вгиревом спор-те»	1. Упражнениядлясовершен-ствованияспециальнойгибко-стигиревика. 2.Упражнения с гирями.3.Подготовительные упражне-ния:махигирьсперекладыва-ниемизоднойрукивдругую,жонглирование, приседания, «заброс одной гири на грудь» споследующимопусканиемвзамах. 4.Специально-подготовитель-ныеупражнения:классическийтолчок с одной гирей, швунги,рывокдвумярукамии т.д. 5. Специально - подготовитель-ныеупражнениядлямужчин:классический толчок двух гирь,рывок одной гири, толчок двухгирьпо длинномуциклу. 6. Специально - подготовитель-ное упражнение дляженщин:рывокоднойгириподлинному циклу	тест	9	43

4	**Раздел4** «Технико-тактическая подготовка, методы трени-ровок класси-ческоготолчкадвух гирь отгруди, толчкапо длинномуциклу, рывкагири»	1.Равномерный метод выполне-нияспециально–подготови-тельныхисоревновательныхупражненийводномтемпевтечение продолжительного вре-мени.Повышениеаэробныхвозможностей организмаспортсмена. 2.Повторныйметод(повторноевыполнениеподходовсповы-шеннойинтенсивностьюиин-терваламиотдыхамеждуподходами,определяемымисамочувствиемспортсмена).Опре-делениевеличинафизическойнагрузки на организм гиревикасуммарнымобъемомиин-тенсивностьюнагрузки. 3. Переменный метод (выполняетсянесколькоподходовсги-рями).Выстроение«пирамиды». 4.Рывок одной гири одной рукой.5.Тягастановаядвухгирьнагрифе. 6.Полныеприседаниясдвумягирямивположении фиксации вверху. 7.Забросдвухгирьизвиса.8.Жимсидядвухгирь. 9.Толчокоднойтяжелойгириоднойрукой. 10.Подъем одной гири с пола заголовувположениеверхнейфиксациис«просовом». 11.Тягастановаядвухгирьнагрифе. 12.Полные приседания с двумягирямивположениификсациивверху. 13.«Взятие»двухгирьнагрудьспола. 14.Полуприседысгиряминаплечах. 15.Жим лежа двух гирь.16.«Выталкивания» тяжелыхгирьсвыходомнаноски. 17.Швунгтолчковыйиз-заголо-вы. 18.«Выворoты»спалкойнаибо-лее возможным узким захватом.19.Висынаперекладиненавремя(хватрук«рывковый»). 20.Рывокоднойгиридвумярука-ми. 21.Подъем туловища вверх лежавниз на гимнастическом «коне»,ногизакрепленывшведскойстенке. 22.Толчокдвухгирь. 23.Рывок одной гири одной ру-кой. 24.Тягастановаядвухгирьнагрифе	тест	9	43
Итого				36	172

4.4 Содержание самостоятельной работы обучающихся по дисциплины, структурированноепо разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов самостоятельнойработы:

№	**Наименова-ние раздела(темы) дис-циплины**	**Вид самостоятельнойработы**	**Кол-вочасов/ формаобучения**	
			Очно-заочная	очная
			2022 - 2025	**2026**

1	**Раздел1** «Правиласо-ревнованийи терминыв гиревомспор-те.Избежание травматизмав упражнениях гиревого спорта,су-действо»	1.Порядок присвоениявсехквалификационных категорий спортивныхсудейв гиревом спорте и содержание. 2.Квалификационныетребованияккандидатамна присвоениекатегорий. 3.Праваиобязанностиспортивныхсудей(Положениемо спортивных судьях, утвержденное приказом МинспорттуризмаРоссииот27 ноября 2008 г. №56). 4.Квалификационныетребованияккандидатамна присвоениеквалификационныхкатегорийспортивныхсудейустанавливаютсявкаждом виде спорта,утвержденныеМинспортомРоссии по представлении общероссийскихспортивных федераций (п.4ч.3ст.16Федеральногозаконао спорте).	73	39
2	**Раздел2** «Общая физическая подготовка»	1.Общеразвивающие упражнения.Кэтим упражнениям относятся гимнастическиеупражнениябез предметов,с предметами(скакалки,гантели, палки,набивныемячиидр.) 2.Подвижныеспортивные игры как важное средство спортивной тренировкигиревика. 3.Упражнения для развитиясилы.	72	39
3	**Раздел3** «Специальнаяфизическа яподготовка вгиревом спорте»	1. Развитие подвиж-ностивсуставахигибкости с помощьюпассивных,активно-пассивныхиактив-ныхупражнений. 2. Упражнениядляповышенияфизиче-скойвыносливостигиревика: бег в рав-номерномипере-менном темпе и по-вторно на отрезках впредельномтемпе;бег и ходьба на лы-жах—вразличном темпе(отсреднегодопредельного).	71,8	39
	Раздел4 «Технико-тактическаяподготовка, методы тренировок классическоготолчка двухгирь от груди,толчка подлинномуциклу, рывкагири»	1.Использованиеинтервальногомето-дакаксредствопо-вышения темповыхвозможностей орга-низмаспортсмена. 2.Выпрыгивания изнизкогоседа. 3.Рывокоднойгиридвумяруками. 4.Швунг жимовой.5.Полныеприседаниясгрифом,пяткивм е-сте. 6.«Выворoты» с пал-койнаиболеевоз-можнымузкимзахва-том. 7.Висынаперекла-дине на время (хватрук«рывковый»). 8.Махи гирей со сме-нойрук. 9.Тяга гири к подбо-родку в прямой стой-ке. 10.Рывок одной гиридвумяруками.	71	38
Контактныечасынапромежуточнуюаттестацию			0,2	1
Контрольные часы			4	-

Итого	292	320

4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯСАМОСТОЯТЕЛЬНОЙРАБОТЫОБУЧАЮЩИХСЯПОДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельнаяработаобучающихсяподисциплинеобеспечивается:

№ раздела дисциплины. Вид самостоятельной работы	Наименование учебно-методических материалов	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Раздел 1 «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство »	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. URL:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649– Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945- ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
	Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации / сост.: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31 с.URL:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637 – Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с.URL:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649 – Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945- ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
	Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации / сост.: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31 с.URL:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637 – Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637
	Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370. –	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370

	Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.	
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. URL:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649– Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с.URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 - ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
	Методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов всех специальностей / сост: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 32 с. URL:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638– Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638
Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классическог о толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири »	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. URL:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649– Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с.URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 - ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
	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. – 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 выполнения реферативных работ / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. – 48 с. URL:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650– Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
	Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/115679

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

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

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

5.2.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Компетенции на различных этапах их формирования оцениваются шкалой: «зачтено», «не зачтено» в форме зачета.

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

Результат обучения по дисциплине	***Критерии и показатели оценивания результатов обучения***	
	«не зачтено»	***«зачтено»***

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

Задания для подготовки к зачету

УК-7.1
Знать

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

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

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

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

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

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

УК-7.2
Знать
методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

1. Методика обучения гиревого спорта.
2. Современные правила в гиревом спорте.
3. Методика организации и проведения соревнований.
4. Характеристика гиревого спорта.
5. Основы обучения техники рывка одной гири.
6.Ошибки при выполнении рывка пути их исправления.
7.Основные подготовительные упражнения, применяемые для исправления ошибок обучения технике рывка.
8.Основы обучения техники толчка от груди двух гирь.
9.Основы обучения техники толчка по длинному циклу.

10.Ошибки при выполнении толчка пути их исправления.

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

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

Навык
выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
1. Методы развития скоростных качеств в гиревом спорте.
2. Методы развития силовых качеств в гиревом спорте.
3. Методы развития гибкости в гиревом спорте.
4. Методы развития морально-волевых качеств.
5. Гиревой спорт как вид единоборств.
6. Морфологические особенности и функциональные возможности организма гиревика.
7. Выдающиеся спортсмены Дона по гиревому спорту.
8.Выдающиеся спортсмены России по гиревому спорту.
9.Выдающиеся спортсмены мира по гиревому спорту
10.Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту
11.Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы

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

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1 Оценивает уровень развития личных физических качеств

Задания закрытого типа:

1. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином
1) повторный максимум (ПМ)
2) весосиловой показатель (ВСП)
3) объем силовой нагрузки
4) силовой индекс (СИ)
Правильный ответ: 1

2. Расположите в правильной последовательности группы подготовительных упражнений для усвоения обращения с тяжестями
1) статические позы
2) упражнения для координации дыхания с движениями
3) положение туловища в различных фазах движения
4) элементарные движения рук и ног
Правильный ответ: 4, 3, 2, 1

3. Основные упражнения для тренировки:
1) прыжковые упражнения
2) упражнения на растяжку
3) упражнения на расслабление

4) легкий бег
5) приседания с гирями на груди
6) все варианты верны
Правильный ответ: 6

4. В практике физического воспитания выделяют следующие методы развития силовых способностей:
1) метод круговой тренировки
2) метод максимальных усилий
3) метод контраста
4) «ударный» метод
5) метод изометрических усилий
6) безнагрузочный метод
Правильный ответ: 2,4,5

5. Соотнесите техники выполнения с мышцами, наиболее работающих во время упражнения:
1) толчок
2) рывок

а) икроножные мышцы
б) мышцы-сгибатели пальцев
в) ягодичные мышцы
г) квадрицепсы на передней стороне бедра
д) разгибатели позвоночника
Правильный ответ: 1 – а г, 2 – б в д

Задания открытого типа:

1. Принцип _____ - тренировочный процесс характеризуется цикличностью, т.е. повторением на определенных отрезках времени занятий, этапов и периодов тренировки.
Правильный ответ: цикличности тренировочного процесса

2. К основным средствам обучения подниманию гирь относятся общеразвивающие, _____ и специальные физические упражнения.
Правильный ответ: подготовительные

3. _____ выполняется путем быстрого и одновременного разгибания ног и туловища с последующим подъемом на носки
Правильный ответ: подрыв

4. _____ (подъем до подседа) начинается при опоре на всю ступню и заканчивается выходом на носки
Правильный ответ: выталкивание гири

5. Метод _____ тренировки очень эффективен для тренировки гиревиков и в особенности для развития силовой выносливости
Правильный ответ: круговой

6. _____ – это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений
Правильный ответ: силовая выносливость

7. _____ выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий
Правильный ответ: координационная

8. Традиционные методы развития силы различаются тремя режимами мышечной

деятельности: динамический, статистический и _____
Правильный ответ: комбинированный (смешанный)

9. К нетрадиционным методам развития силы мышц гиревиков относятся следующие методы: метод принудительного напряжения, метод контраста, _____, безнагрузочный метод, электростимуляционный метод
Правильный ответ: метод переключения

10. Метод _____ основан на принудительном растяжении мышц за 40 с до начала упражнения с отягощением 40% от предельного в течение 10 с.
Правильный ответ: принудительного (пассивного) напряжения

11. Метод _____ основан на резком изменении величины отягощения в каждом упражнении (на 40-50%).
Правильный ответ: контраста

12. Метод _____ предполагает выполнение серии упражнений, между подходами которых выполняются упражнения другой направленности
Правильный ответ: переключения

13. Метод _____ основан на волевом совмещенном напряжении мышц-антагонистов
Правильный ответ: безнагрузочный

14. Метод _____ основан на раздражении мышц электрическим током длительностью 10 мс, частотой 2,5 кГц и продолжительностью раздражения 10 с.
Правильный ответ: электростимуляционный

15. Толчок включает в себя четыре приема: подъем гири на грудь, подъем от груди, опускание гири на грудь, _____
Правильный ответ: опускание гири с груди

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

Задания закрытого типа:

1. Тонизирующее воздействие на организм человека оказывают следующие гидропроцедуры
1) хлористая ванна
2) жемчужная ванна
3) хлоридно-натриевая ванна
4) щелочная ванна
Правильный ответ: 3

2. Сопоставьте методы организации выполнения упражнений с их определением:
А) метод при котором чаще всего применяется при работе с отстающими или с хорошо подготовленными спортсменами
Б) этот метод применяется для закрепления навыков в поднимании гирь при массовой подготовке спортсменов
В) учащиеся распределяются на несколько групп в зависимости от подготовленности и изучаемого материала
Г) метод предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися
1. фронтальный метод
2. групповой метод
3. индивидуальный метод
4. поточный метод
Правильный ответ: А – 3, Б – 4, В – 2, Г - 1

3. Травмы в гиревом спорте:
1) перенапряжение позвоночника
2) травмы коленных суставов
3) растяжение сухожилий и мышц
4) травма головы
Правильный ответ: 1, 2, 3

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

5. Выпишите верные варианты дыхания
1) три цикла дыхания на рывок и опускание гири
2) два цикла дыхания на рывок и опускание гири
3) один цикл дыхания на рывок и опускание гири
4) четыре цикла дыхания на рывок и опускание гири
Правильный ответ: 1, 2

Задания открытого типа:

1. Пояс для тяжелой атлетики выполняется из кожи и должен иметь ширину до _____
Правильный ответ: 12 см

2. _____ - специальная спортивная обувь, которую носят тяжелоатлеты.
Правильный ответ: штангетки

3. _____ - необходимы для фиксации коленных суставов, что снижает риск получения травмы.
Правильный ответ: эластичные бинты

4. _____ - фиксируют запястья и препятствуют появлению болевого синдрома
Правильный ответ: напульсники

5. Правила состязаний устанавливают требования к их ширине: не более _____
Правильный ответ: 10 см

6. _____ - белый порошок или раствор, которым натирают ладони, чтобы предотвратить скольжение гири в руке.
Правильный ответ: магнезия

7. Перед началом выполнения комплекса необходимо выполнить _____, в противном случае можно получить травму или первые упражнения будут потрачены на разминку, а утомление наступит быстрее
Правильный ответ: разминку

8. Сила человека зависит от состава мышечных волокон. Различают «медленные» и «_____» мышечные волокна
Правильный ответ: быстрые

9. Существует четыре типа утомления: _____, сенсорное, эмоциональное, физическое

Правильный ответ: умственное

10. Физическое утомление делится на: локальное, региональное и _____
Правильный ответ: общее

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

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

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

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

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

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

График контрольных мероприятий текущего контроля по дисциплине

№ и наименование темы контрольного мероприятия	**Формируемая компетенция**	**Индикатор достижения компетенции**	**Этап формирования компетенции**	**Форма контрольного мероприятия**	**Баллы за контрольное мероприятие**
1. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)	УК-7	УК-7.1, УК-7.2	I этап II этап III этап	Тест	2
2. Прыжок в длину с места, м (235-муж, 190-жен)					2
3. Челночный бег 3х10 м, с (8,0-муж, 8,4-жен)					3
4. Бег 30 м, (6,2 с-муж., 6,4с – жен.)					2
5. Бег 3000м –муж 12,0 мин, с ; бег 2000м- жен 10,5мин,с					3
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (25-муж, 15-жен)					3
7. Бег 1000 м, мин, с (3,50-муж, 4,15- жен)					3
8. Упражнение «толчок», с гирей 16 кг, (25раз - муж. Техника устно-жен)					2
9. Упражнение «рывок», с гирей 16 кг , 8 кг(25 раз -муж., 30 раз –жен.)					3
10.Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы		УК-7.1	I этап	Опрос	1
11.Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту					1

В семестре предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре студенту выставляется:
- «зачтено» - от 40 баллов;

- «не зачтено» - менее 40 баллов.
Добор баллов. В случае пропуска студентом семестрового контрольного мероприятия по уважительной причине преподаватель должен предоставить студенту возможность сдать данную тему.
Суммы баллов, набранные студентом по результатам каждого текущего контроля, заносятся преподавателем, в соответствующую форму единой ведомости, используемую в течение всего семестра, которая хранится в деканате.
Итоги текущего контроля подводятся в последний рабочий день каждого месяца изучения дисциплины, копии передаются в деканат. Оригинал ведомости хранится у преподавателя до завершения изучения дисциплины, и затем, передается в деканат. Копия ведомости хранится на кафедре.
Преподаватель ведет журнал учета данных текущего контроля, своевременно доводит до сведения студентов информацию, содержащуюся в журнале и предоставляет в деканат в последний рабочий день месяца. Итоги промежуточной аттестации вносятся преподавателем в ведомость учета итогового рейтинга по дисциплине и в обязательном порядке доводятся до сведения студентов.
Деканат формирует академический рейтинг студентов в конце каждого семестра.
До проведения промежуточной аттестации всем обучающимся предоставляется возможность добора баллов с целью достижения порогового значения (40 балов) или, при наличии документально подтвержденной уважительной причины пропусков занятий, повышения уровня оценки.
Виды контрольных мероприятий для добора баллов преподаватель устанавливает индивидуально для каждого обучающегося.
Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.
Промежуточная аттестация осуществляется, в конце каждого семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде выставления зачета, дифференцированного зачета, защиты реферата, если она является самостоятельным видом учебной работы студента, а не формой проверки знаний по дисциплине.
Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме.
Итоговый рейтинг по дисциплине отражает качество освоения обучающимся учебного материала.
Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по каждой дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы).
Практика (учебная, производственная), НИРС и курсовая работа (проект) рассматриваются как самостоятельная учебная дисциплина.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.
- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.
- Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.
- При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем сдается экзаменатору.
- При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.

- Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.
- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.
- Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

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

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

Основная литература	**Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС**
Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. URL:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649– Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/115679
Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370

Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945- ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
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:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650– Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации / сост.: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31 с.URL:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637 – Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637
Методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов всех специальностей / сост: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 32 с. URL:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638– Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638
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. – 28 с. URL:http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642– Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642

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).

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

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

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

Перечень лицензионного программного обеспечения
- Windows XP Home, Счет № 1796 от 24.05.2007. ОООфирма «МагНет» Edition Russian (OEM)
Перечень свободно распространяемого программного обеспечения
- OpenOffice. Свободно распространяемое ПО, лицензия Apache License 2.0, LGPL
- Zoom, Свободно распространяемое ПО, бесплатный тариф
Перечень программного обеспечения отечественного производства

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.
Помещение для самостоятельной работы – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Оснащенность и адрес помещений

Аудитория № 5 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (место преподавателя). Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки для сетки (1 комплект), гири (25), перекладина (1), брус (1), штанга (1), стол для армспорта (1)).	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27
Аудитория № 127 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Помещение для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованное специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, столы, стулья, доска меловая (1)). Технические средства обучения: набор демонстрационного оборудования - проектор (1), интерактивная доска (1), принтер (1), компьютеры (8) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, сканер (1); учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин (переносное). Windows 8.1 Лицензия № 64496831 от 12.12.2014 OPEN 94501246ZZE1612 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2016 Лиц. № 66241743 OPEN 96247974ZZE1712 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Google Chrome Свободно распространяемое ПО, лицензия freeware; МТС Линк тариф Free Свободно распространяемое ПО, МТС Линк тариф Free Свободно распространяемое ПО, Яндекс Телемост Свободно распространяемое ПО ; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО, Inc; ; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Dr.Web Договор № РГА02040026 от «05» Февраля 2026 г. между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 24
Кабинет № 45 Помещение для самостоятельной работы (электронный читальный зал), укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. Windows 8.1 Лицензия №65429551 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2013 Лицензия № 65429549 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 Microsoft Volume Licensing Service Center; OpenOffice Свободно распространяемое ПО, лицензия Apache License 2.0, LGPL; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; МТС Линк тариф Free Свободно распространяемое ПО, Яндекс Телемост Свободно распространяемое ПО ; Yandex Browser Свободно распространяемое ПОYandex Browser Свободно распространяемое ПО; Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка» Договор 8630 от 04.10.2021 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС Деканат Договор №3830-254 от 14 апреля 2024 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС»Планы» Договор №3830-254 от 14 апреля 2025 г. г между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент) Договор № 2789-24 от 16 мая 2024 г. г. ООО «СкайДНС»; Dr.Web Договор № РГА02040026 от «05» Февраля 2026 г. между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27