Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермаков Алексей Михайлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 03.12.2025 12:27:53
Уникальный программный ключ:
820dd736c6564d02e9f00c4043156a3693d52b7e

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 **36.05.01 Ветеринария**
Направленность программы **Ветеринарная медицина**
Форма обучения **Очная, заочная**

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

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

п. Персиановский, 2026 г.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,СООТНЕСЕННЫХСПЛАНИРУЕМЫМИРЕЗУЛЬТАТАМИОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙПРОГРАММЫ

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

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

УК-7.1- оценивает уровень развития личныхфизических качеств

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

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

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	
		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1 Оценивает уровень развития личных физических качеств	*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 фи-

			зического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

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

Семестр	Трудоемкость З.Е./час.	Контактнаяработаспреподавателем		Самостоятельнаяработа,час.	Форма промежуточнойаттестации(экз./зачетсоценк./зачет)
		Практич. занятий, час.	Контактнаяработана промежуточнуюаттестацию,час.		
Заочнаяформаобучения2021годнабора					
1	328	8	0,2	319,8	Зачет
Очная форма обучения 2022 год набора					
1	54	36	-	18	Зачет
2	54	36	-	18	Зачет
3	54	36	-	18	Зачет
4	54	36	-	18	Зачет
5	54	36	-	18	Зачет
6	58	32	-	26	Зачет
Заочная форма обучения 2022 год набора					
1	328	8	0,2	319,8	Зачет
Очная форма обучения 2023 год набора					
1	54	36	-	18	Зачет
2	54	32	-	22	Зачет
3	54	36	-	18	Зачет
4	54	36	-	18	Зачет
5	54	36	-	18	Зачет
6	58	32	-	26	Зачет
Заочная форма обучения 2023 год набора					
1	328	8	0,2	319,8	Зачет
Очная форма обучения 2024 год набора					
1	54	36	-	18	Зачет
2	54	32	-	22	Зачет
3	54	36	-	18	Зачет
4	54	36	-	18	Зачет
5	54	36	-	18	Зачет
6	58	32	-	26	Зачет
Заочная форма обучения 2024 год набора					
1	328	8	0,2	319,8	Зачет
Очная форма обучения 2025 год набора					

1	54	36	-	18	Зачет
2	54	32	-	22	Зачет
3	54	36	-	18	Зачет
4	54	36	-	18	Зачет
5	54	36	-	18	Зачет
6	58	32	-	26	Зачет
Заочная форма обучения 2025 год набора					
1	328	8	0,2	319,8	Зачет

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

4.1 Структурадисциплинысостоитизразделов(тем):

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

4.2 Содержаниезанятий лекционного типа по дисциплине, структурированноепоразделамсуказаниемотведенногонанихколичестваакадемическихчасовивидовзанятий:
-непредусмотреноучебнымпланом.

4.3 Содержаниепрактическихзанятийподисциплине, структурированное поразделам суказаниемотведенногонанихколичестваакадемическихчасовивидов занятий:

№	**Наименование раздела (темы) дисциплины**	**№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов.**	**Вид текущего контроля**	**Кол-во часов/ форма обучения**		
				очно		**заочно**
				2022	**2023 2024 2025**	**2021-2025**

1.	**Раздел1** «Правила соревнований термины в гиревом спорте Избежаниетравматизма вупражнениях гиревогоспорта, судейство»	1. Классификация соревнований по признакам, цели, составу соревновательных действий соперников, контингенту участников,способу ведения соревновательного противоборства, условиям провидения. Изучение основныхтерминов в гиревомспорте (цикл, ритм,темп, рабочее движение, подготовительное движение, площадь опоры,линия тяжести, уголустойчивости, степеньустойчивости,критерии для оценки степениустойчивости; моментустойчивости; старт,захват, захват сверху,захват снизу, рывок, толчок, подход, фиксация,классическое двоеборье,цикл упражнения, жим, рывок двухгирь, тяга, подъем гирив толчке, подъем гири с помоста, подсед, подрыв в толчке и в рывке,включение, дожим,остановка, касание,жонглирование). 3.Основные источники и последствия травматизмавгиревом спорте 4.Профилактика различных перенапряжений позвоночника, травм коленных суставов,растяжений сухожилий-имышцнавсехэтапахподготовки.	Устныйопрос	36	36	2
2.	**Раздел2** «Общая физическая подготовка»	Строевые и порядковые упражнения. 2 Общеразвивающие упражнения. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости (на снарядах, прыжки и различные подскоки) Элементы акробатики необходимы гиревику для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве: кувырки (вперед и назад), раз- личные перевороты, «мосты» и «шпагаты». Элементы тяжелой атлетики: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.	Устныйопрос	36	36	2

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

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

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

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов / форма обучения		
			очная		заочная
			2022	2023 2024 2025	2021-2025
1.	Раздел 1 «Правила соревнований и термины в ги- ревом спорте. Избежаниетравматизма упражнения хгиревого спорта, судейство »	1.Порядок присвоения всех квалификационных категорий спортивных судей в гиревом спорте и содержание. .Квалификационные требования к кандидатам на присвоение категорий. Права и обязанности спортивных судей (Положением о спортивных судьях, утвержденное приказом Минспорттуризма России от 27 ноября 2008 г. № 56). Квалификационные требования к кандидатам на присвоение квалификационных категорий спортивных судей устанавливаютсявкаждомвидеспорта, утвержденные Минспортом России по представлениям общероссийскихспортивныхфедераций(п.4ч.3ст.16Федеральногозаконаоспорте).	39	39	80

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

4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ-САМОСТОЯТЕЛЬНОЙРАБОТЫОБУЧАЮЩИХСЯПОДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельнаяработаобучающихсяподисциплинеобеспечивается:

№ раздела дисциплины. Вид самостоятельной работы	**Наименование учебно-методическихматериалов**	**Количество вбиблиотеке /ссылканаЭБС**

Раздел1 «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство»	Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99899. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Ч. 1 / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2009. - 61 с. - Библиогр.: с. 58. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643
Раздел2 «Общая физическая подготовка»	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
Раздел3 «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Ч. 1 / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2009. - 61 с. - Библиогр.: с. 58. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643
	Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99899. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
Раздел4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка подлинному циклу, рывка	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642

гири »	Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99899. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
	Габибов, А. Б. Атлетическая гимнастика: : методические указания / А. Б. Габибов, Т. А. Жаброва. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 57 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99898. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99898

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙАТТЕСТАЦИИ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессеосвоенияобразовательной 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	влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
		УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте	методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапахих 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»вформезачета.

5.2.2 Описаниепоказателейикритериевоцениваниякомпетенцийнаразличныхэтапахихформирования

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	**Фрагментарное применение знаний**	**В целом успешное, но не систематическое**	**В целом успешное, но сопровождающееся отдель-**	**Успешное и систематическое применение знаний**методов и

средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности **/Отсутствие навыков**	**применение знаний-** методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	**ными ошибками** применение методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	средств физической культуры и спорта для собственного 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

5.3Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые дляоценкизнаний,умений,навыкови(или)опытадеятельности,характеризующихэтапыформированиякомпетенцийвпроцессеосвоенияобразовательнойпрограммы

Промежуточнаяаттестацияпроводитсявформезачета.

Заданиядляподготовкикзачету

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, характери-

зующейся многообразием сложных технико-тактических действий
Правильный ответ: координационная

8. Традиционные методы развития силы различаются тремя режимами мышечной деятельности: динамический, статистический и _____
Правильный ответ: комбинированный (смешанный)

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

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

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

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

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

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

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

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

Задания закрытого типа:

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

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

4. поточный метод
Правильный ответ: А – 3, Б – 4, В – 2, Г - 1

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

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

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

Задания открытого типа:

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

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

3. _____ - необходимы для фиксации коленных суставов, что снижает риск получения 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,навыкови(или)опытадеятельности,характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине Гиревой спорт проводится в форме текущего контроляипромежуточной аттестации.
Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоенияобучающимися 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 работыи оказания обучающимся индивидуальнойпомощи.
К текущему контролю относятся проверка знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельностиобучающихся:
- Назанятиях(выполнениезаданий);
- Порезультатамвыполненияиндивидуальныхзаданий(реферат,контрольныезадания);
- Порезультатамотчетаобучающихсявходеиндивидуальнойконсультации-преподавателя,проводимойвчасысамостоятельной работы,поимеющимся задолженностям.
Длядостижениякомплекснаяоценкакачестваучебнойработыобучающихсявнедренабалльно-рейтинговойсистемыоценкиучебных достиженийобучающихся.
Балльно-рейтинговаясистемаоценкиучебныхдостиженийобучающихсянаправленанарешениеследующихзадач:
- Повышениемотивацииобучающихсякосвоениюобразовательныхпрограммпутемболеевысокойдифференциации оценкиихучебной работы;
- Повышениеуровняорганизацииобразовательногопроцессавуниверситете.
Порядок начисления баллов доводятся до сведения каждого обучающегося в начале семестраизучениядисциплины.
Максимальнаясумма(100баллов),набираемаястудентомподисциплиневключаетдве составляющие:
- Перваясоставляющая–оценкарегулярности,своевременностиикачествавыполнениястудентомучебнойработыпоизучениюдисциплинывтечениепериодаизуче-

ниядисциплины(семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 85 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения-заизучениеотдельныхтеми выполнениеотдельныхвидовработ.

- Вторая составляющая – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации(неболее15 баллов).

Общийбаллтекущегоконтроляскладываетсяизследующихсоставляющих:

- Посещаемость–студенту,посетившемувсезанятия,начисляется20баллов;
- Выполнение заданий по дисциплине в течение семестра в соответствии с учебным планом.Студенту, выполнившему в срок и с высоким качеством все требуемые задания, начисляетсямаксимально20 баллов;
- Контрольныемероприятия(сдачанормативов)–максимальнаяоценка25баллов.
- 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-балловпроизводится напоследнемзанятии.

Графикконтрольныхмероприятийтекущегоконтроляподисциплине

№ 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					1

гиревому спорту					

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

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

Добор баллов. В случае пропуска студентом семестрового контрольного мероприятия поуважительнойпричинепреподавательдолженпредоставитьстудентувозможностьсдатьданнуютему.

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

Итоги текущего контроля подводятся в последний рабочий день каждого месяца изучениядисциплины, копии передаются в деканат. Оригинал ведомости хранится у преподавателя дозавершения изучения дисциплины, и затем, передается в деканат. Копия ведомости хранитсянакафедре.

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

До проведения промежуточной аттестации всем обучающимсяпредоставляется возможность добора баллов с целью достижения порогового значения (40 баллов) или, при наличиидокументальноподтвержденнойуважительнойпричиныпропусковзанятий,повышенияуровняоценки.

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

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущемконтролеипромежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется, в конце каждого семестра и представляет собойитоговую оценку знаний по дисциплине в виде выставления зачета, дифференцированногозачета, защиты реферата, если она является самостоятельным видом учебной работы студен-та,анеформой проверки знанийподисциплине.

Промежуточнаяаттестацияможетпроводитьсявустной,письменнойформе.

Итоговый рейтинг по дисциплине отражает качество освоения обучающимся учебного материала. Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтингеобучающегося в семестре по каждой дисциплине, не может превышать 100 баллов (включаябонусные баллы). Практика (учебная, производственная), НИРС и курсовая работа (проект)рассматриваютсякак самостоятельнаяучебнаядисциплина.

Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия поданной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические занятия (кроме устногоэкзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний безразрешенияректораилипроректоранедопускается(заисключениемработниковуниверситета,выполняющихконтролирующиефункциивсоответствиисосвоимидолжностнымиобязанностями).Вслучаеотсутствияведущегопреподавателяаттестационныеиспытанияпроводятсяпреподавателем,назначеннымписьменнымраспоряжениемпо кафедре.

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

Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей програм-

мойдисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой,калькуляторами.
Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять неменее40минут(пожеланиюобучающегосяответможетбытьдосрочным).Времяответа– неболее15 минут.
Приподготовкекустномуэкзаменуэкзаменуемый,какправило,ведетзаписивлистеустногоответа, который затемсдаетсяэкзаменатору.
При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый вслучайномпорядке.
Экзаменаторупредоставляетсяправозадаватьобучающимсядополнительныевопросыврамкахпрограммыдисциплинытекущегосеместра,атакже,помимотеоретическихвопросов,даватьзадачи, которыеизучались напрактическихзанятиях.
Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в деньегопроведения.Припроведенииписьменныхаттестационныхиспытанийиликомпьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочегодняпослеихпроведения.
Результатывыполненияаттестационныхиспытаний,проводимыхвписьменнойформе,формеитоговойконтрольнойработыиликомпьютерноготестирования,должнысбытьобъявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочегодняпослеихпроведения.

Порядокподготовкиипроведенияпромежуточнойаттестациивформезачета

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Выдачазаданийк зачету	1-4неделя семестра	Напрактическихзанятиях	Ведущийпреподаватель
Консультации	В сессию	Нагрупповой консультации	Ведущийпреподаватель
Зачет	Всессию	Тестирование	Ведущийпреподаватель
Формирование оценки («зачтено»/«не зачтено»)	Назачете	В соответствии с критериями	Ведущийпреподаватель

Устный опрос **–** наиболее распространенный метод контроля знаний студентов, предусматривающий уровень овладения компетенциями, в т. ч. полноту знаний теоретического контролируемогоматериала.
При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем истудентом, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изученияиндивидуальных особенностейусвоениястудентамиучебногоматериала.
Устный опрос по дисциплине проводится на основании самостоятельной работы студента покаждомуразделу.Вопросыпредставлены впланахлекцийпо дисциплине.
Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос. *Фронтальный* опроспроводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство втом, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этоговопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически увязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупностимогли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподавательимеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готов-ностьгруппыкизучениюновогоматериала,определитьсформированностьосновныхпонятий, усвоение нового учебного материала, который только что был разобран на занятии. Це-

лесообразно использовать фронтальный опрос также перед проведением практических работ,таккаконпозволяетпроверитьподготовленностьстудентов кихвыполнению.
Вопросыдолжныиметьпреимущественнопоисковыйхарактер,чтобыпобуждатьстудентовксамостоятельной мыслительной деятельности.
Индивидуальный опрос предполагает объяснение, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развитияречи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необхо-димоставитьперед студентамивопросы,требующиеразвернутогоответа.
Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать сущность явлений, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливатьпричинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объек-тивному выявлению знаний студентов. Вопросы обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы все студенты поняли его и приготовились ответу,вызывают для ответаконкретногостудента.
Для того чтобы вызвать при проверке познавательную активность студентов всей группы,целесообразносочетать индивидуальныйифронтальный опрос.
Длительность устного опроса зависит от учебного предмета, вида занятий, индивидуальныхособенностейстудентов.
В процессе устного опроса преподавателю необходимо побуждать студентов использоватьприответесхемы, графики, диаграммы.
Заключительная часть устного опроса – подробный анализ ответов студентов. Преподавательотмечает положительные стороны, указывает на недостатки ответов, делает вывод о том, какизучен учебный материал. При оценке ответа учитывает его правильность и полноту, созна-тельность, логичность изложения материала, культуру речи, умение увязывать теоретическиеположенияспрактикой,втомчислеисбудущейпрофессиональнойдеятельностью.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ-ЛИТЕРАТУРЫ,НЕОБХОДИМОЙДЛЯОСВОЕНИЯДИСЦИПЛИНЫ

Основнаялитература	**Количествовбиблиотеке/ссылканаЭБС**
Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99899. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Ч. 1 / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2009. - 61 с. - Библиогр.: с. 58. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643
Габибов, А. Б. Атлетическая гимнастика: : методические указания / А. Б. Габибов, Т. А. Жаброва. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 57 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99898. — Режим доступа: для	https://e.lanbook.com/book/99898

авториз. пользователей.	
Дополнительная литература	**Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС**
Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯПООСВОЕНИЮДИСЦИПЛИНЫ

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. Втечение практического занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента и оценивается по критериям, представленнымвпунктах6.4 РПД.

Методическиерекомендациипоподготовкедоклада.

При подготовке доклада рекомендуется сделать следующее. Составить план-конспект своеговыступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории спрактикой.Подготовитьсопроводительнуюслайд-
презента-
циюи/илидемонстрационныйраздаточныйматериалповыбраннойтеме.Рекомендуетсяпровести домарепетициювыступленияс целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления (регламент– 7-10мин.).

Выполнениеиндивидуальныхтиповыхзадач.

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

Рекомендациипоработеснаучнойиучебнойлитературой

Работасучебнойинаучнойлитературойявляетсяглавнойформойсамостоятельнойработыи необходима при подготовке к устному опросу на практических занятиях, к контрольнымработам, тестированию. Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке кзанятиям 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 бытьопорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим датьполный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самимобучающимся.

Впроцессеработысучебнойинаучнойлитературойобучающийсяможет:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике); - составлять тезисы (цитирование наиболееважныхместстатьиилимонографии,короткоеизложениеосновныхмыслейавтора);
- готовитьаннотации(краткоеобобщениеосновныхвопросовработы);
- создаватьконспекты(развернутыетезисы).

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИОСУЩЕСТВЛЕНИИОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССАПОДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХСИСТЕМ

Перечень лицензионного программного обеспечения

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

Перечень профессиональных баз данных

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

Перечень информационных справочных систем

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

Примечание: информационные технологии включают программное обеспечение и информационные справочные системы

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССАПОДИСЦИПЛИНЕГИРЕВОЙСПОРТ

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

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

Оснащенностьиадреспомещений

Наименование помещений	Адрес(местоположение) помещений
Аудитория № 5 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Тренажерный зал). Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (тренажеры для различных мышечных групп (18), весы (1))	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п.Персиановский,ул. Кривошлыкова, дом№32
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, Октябрьскийрайон, п. Персиановский,ул. Кривошлыкова, дом№27
Аудитория № 6 (зал общей физической подготовки) Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (гимнастическая лестница (1), сетка волейбольная (1), баскетбольные кольца (2), канат (1))	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п.Персиановский,ул. Кривошлыкова,дом№27
Аудитория № 7 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации,укомплектованная специализированной мебелью (рабочее место преподавателя). Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки волейбольные (1 комплект), мячи волейбольные (5), мячи баскетбольные (5), мячи футбольные (5), щиты баскетбольные с кольцами (9), сетка футбольная (2))	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п.Персиановский,ул. Кривошлыкова,дом№27
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
Аудитория № 4 (лаборантская) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованное специализированной мебелью для хранения оборудования. Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - сетка волейбольная (3), канат (2), борцовский манекен (1), шахматы (5), стойки волейболь-	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский,

ные (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)	ул.Кривошлыкова,дом№27