

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.06.2023 19:30:33

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b5308986a6b255891f288f913a1551fae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛГОРОДСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ В.Я.ГОРИНА»**

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. декана экономического факультета



*Гончаренко* О.В. Гончаренко  
подпись Ф.И.О.

*30 июня* 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль): Экономика и логистика предприятия

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2023

Майский, 2023

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 – Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08.2020 г. № 954;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 г. № 245;

**Составитель:** старший преподаватель Герей Л.В., Богданова О.А.

**Рассмотрена** на заседании СОЦ

«27» марта 2023 г., протокол № 6

**Согласована** с выпускающей кафедрой экономики

«19» апреля 2023 г., протокол № 10

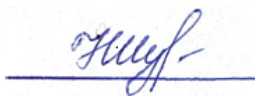
Зав. кафедрой



Е.А. Голованева

Руководитель основной профессиональной

образовательной программы



Н.Н. Шульга

# **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Цели дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## **1.2 Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ООП)**

### **2.1. Цикл (раздел) ООП, к которому относится дисциплина**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части (Б1.О.04) основной профессиональной образовательной программы.

### **2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ООП**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</b> | 1. История |
|---|------------|

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Требования к предварительной подготовке обучающихся</b></p> | <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности;</li> <li>➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время;</li> <li>➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ анализировать свое физическое состояние</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры;</li> <li>➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанием поддерживать здоровый образ жизни.</li> </ul> |
|---|--|

### III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

| Коды компетенций | Формулировка компетенции   | Индикаторы достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |
|------------------|--|---|--|
| УК-7             | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального</li> </ul> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.   |
|  |  | <p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью</li> <li>- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> <li>- основы здоровьесберегающих технологий.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-</li> </ul> |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  |  | культурной профессиональной деятельности. | и |
|--|--|--|---|---|

#### IV. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

##### 4.1. Распределение объема учебной работы по формам обучения

| Вид работы (в соответствии с учебным планом)   | Объем учебной работы, час |         |
|--|---------------------------|---------|
|  | Очная                     | Заочная |
| <b>Формы обучения</b> (вносятся данные по реализуемым формам)                                    | <b>1</b>                  |         |
| <b>Семестр изучения дисциплины</b>   | <b>1</b>                  |         |
| Общая трудоемкость, всего, час   | 72                        |         |
| зачетные единицы   | 2                         |         |
| <b>1. Контактная работа</b>  |                           |         |
| <b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>   | <b>32,25</b>              |         |
| В том числе:   |                           |         |
| Лекции ( <i>Лек</i> )  | -                         |         |
| Лабораторные занятия ( <i>Лаб</i> )  | -                         |         |
| Практические занятия ( <i>Пр</i> )   | 32                        |         |
| Установочные занятия ( <i>УЗ</i> )   | -                         |         |
| Предэкзаменационные консультации ( <i>Конс</i> )   | -                         |         |
| Текущие консультации ( <i>ТК</i> )   | -                         |         |
| <b>1.2. Промежуточная аттестация</b>   |                           |         |
| Зачет ( <i>КЗ</i> )  | <b>0,25</b>               |         |
| Экзамен ( <i>КЭ</i> )  | -                         |         |
| Выполнение курсовой работы (проекта) ( <i>КНРП</i> )   | -                         |         |
| Выполнение контрольной работы ( <i>ККН</i> )   | -                         |         |
| <b>1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)</b>   | <b>16</b>                 |         |
| <b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>   | <b>23,75</b>              |         |
| в том числе:   |                           |         |
| Самостоятельная работа по проработке лекционного материала                                       | -                         |         |
| Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям                         | 10                        |         |
| Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение                           | 6                         |         |
| Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата (контрольной работы) | 6                         |         |
| Подготовка к зачету  | 1,75                      |         |

## 4.2 Общая структура дисциплины и виды учебной работы

| Наименование модулей и разделов дисциплины   | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |          |                            |                        |                        |        |                            |                        |
|--|---|----------|----------------------------|------------------------|------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
|  | Очная форма обучения                                |          |                            |                        | Заочная форма обучения |        |                            |                        |
|  | Всего   | Лекции   | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа | Всего                  | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| 1  | 2   | 3        | 4                          | 6                      | 7                      | 8      | 9                          | 11                     |
| <b>Модуль 1. Физическая культура и спорт</b>   | <b>55,75</b>  | <b>-</b> | <b>32</b>                  | <b>23,75</b>           |                        |        |                            |                        |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры                           | 7   |          | 4                          | 3                      |                        |        |                            |                        |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья   | 7   |          | 4                          | 3                      |                        |        |                            |                        |
| Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности                 | 7   |          | 4                          | 3                      |                        |        |                            |                        |
| Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания  | 7   |          | 4                          | 3                      |                        |        |                            |                        |
| Тема 5. Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 7   |          | 4                          | 3                      |                        |        |                            |                        |
| Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 6,75  |          | 4                          | 2,75                   |                        |        |                            |                        |
| Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом   | 7   |          | 4                          | 3                      |                        |        |                            |                        |
| Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.   | 7   |          | 4                          | 3                      |                        |        |                            |                        |
| <i>Предэкзаменационные консультации</i>  |   |          | -                          |                        |                        |        |                            |                        |
| <i>Текущие консультации</i>  |   |          | -                          |                        |                        |        |                            |                        |
| <i>Установочные занятия</i>  |   |          | -                          |                        |                        |        |                            |                        |
| <i>Промежуточная аттестация</i>  |   |          | 0,25                       |                        |                        |        |                            |                        |
| <i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>  | 32,25   | -        | 32                         | -                      |                        |        |                            |                        |
| <i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>   |   |          | 16                         |                        |                        |        |                            |                        |
| <i>Самостоятельная работа (всего)</i>  |   |          | 23,75                      |                        |                        |        |                            |                        |

| Наименование модулей и разделов дисциплины | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                            |                        |                        |        |                            |                        |
|--|---|--------|----------------------------|------------------------|------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                            |                        | Заочная форма обучения |        |                            |                        |
|  | Всего   | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа | Всего                  | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| 1  | 2   | 3      | 4                          | 6                      | 7                      | 8      | 9                          | 11                     |
| <b>Общая трудоемкость</b>                  | <b>72</b>   |        |                            |                        |                        |        |                            |                        |

### 4.3 Содержание дисциплины

| Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины  |
|--|
| <b>Модуль 1. «Физическая культура и спорт»</b>   |
| <b>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.</b>          |
| 1.1 Общие основы теории и методики физического воспитания.   |
| 1.2 Система физического воспитания, принципы, методы, структура и средства обучения.   |
| <b>2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья</b>   |
| 2.1 Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни.              |
| 2.2 Здоровый образ жизни и его составляющие. Системы самооздоровления и самосовершенствования.   |
| 2.3 Движение и здоровье.   |
| <b>3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> |
| 3.1 Общие основы психологии физического воспитания и спорта.   |
| 3.2 Динамика работоспособности студентов и факторы ее определяющие.  |
| 3.3 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.   |
| <b>4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</b>   |
| 4.1 Понятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, массовый спорт, спорт высших достижений.                                |
| 4.2 Любительский и профессиональный спорт.   |
| <b>5. Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>  |
| 5.1 Использование принципов: всесторонности, сознательности, повторности, постепенности и индивидуализации при занятиях физическими упражнениями.    |
| 5.2 Физическое воспитание взрослого населения.   |
| <b>6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой</b>        |



| <b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>  |
|---|
| физических упражнений.  |
| 6.1 Спорт в современном обществе, спортивная тренировка, спортивная ориентация и отбор.   |
| <b>7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>  |
| 7.1 Диагностика физического состояния, физической подготовленности, дозирование и варьирование нагрузки во время занятий физическими упражнениями |
| <b>8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b>  |
| 8.1 Особенности профессиональной деятельности и специальные профессиональные двигательные качества и навыки.                                      |
| 8.2 Предупреждение профессиональных заболеваний и восстановление работоспособности, средства укрепления здоровья.                                 |

## **V. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Формы контроля знаний, рейтинговая оценка и формируемые компетенции (очная форма обучения)**

| № п/п | Наименование рейтингов, модулей и блоков | Формируемые компетенции  | Объем учебной работы |        |                       |                | Форма контроля знаний | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) |
|-------|--|--------------------------|----------------------|--------|-----------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
|       |  |                          | Общая трудоемкость   | Лекции | Лабор.-практ. занятия | Самост. работа |                       |                         |                         |
|       | <b>Всего по дисциплине</b>               | УК 7<br>УК 7.1<br>УК 7.2 | <b>72</b>            |        | <b>32</b>             | <b>23,75</b>   |                       | <b>51</b>               | <b>100</b>              |
|       | <b>I. Рубежный рейтинг</b>               |                          |                      |        |                       |                | <b>31</b>             | <b>60</b>               |                         |

|  |  |                                   |           |  |           |              |   |  |  |
|--|--|-----------------------------------|-----------|--|-----------|--------------|---|--|--|
| <b>Модуль 1.<br/>«Физическая культура и спорт»</b> |  | <b>УК 7<br/>УК 7.1<br/>УК 7.2</b> | <b>72</b> |  | <b>32</b> | <b>23,75</b> | <i>Устный<br/>опрос,<br/>тестовый<br/>контроль,<br/>рефератив<br/>ная<br/>работа*</i> |  |  |
| 1.   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры                           |                                   | 7         |  | 4         | 3            | <i>Устный<br/>опрос</i>   |  |  |
| 2.   | Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья   |                                   | 7         |  | 4         | 3            | <i>Устный<br/>опрос</i>   |  |  |
| 3.   | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности                 |                                   | 7         |  | 4         | 3            | <i>Устный<br/>опрос</i>   |  |  |
| 4.   | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания  |                                   | 7         |  | 4         | 3            | <i>Устный<br/>опрос</i>   |  |  |
| 5  | Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями   |                                   | 7         |  | 4         | 3            | <i>Устный<br/>опрос</i>   |  |  |
| 6  | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений. |                                   | 6,75      |  | 4         | 2,75         | <i>Устный<br/>опрос</i>   |  |  |
| 7  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом   |                                   | 7         |  | 4         | 3            | <i>Устный<br/>опрос</i>   |  |  |
| 8  | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.   |                                   | 7         |  | 4         | 3            | <i>Устный<br/>опрос</i>   |  |  |

|  |  |  |  |  |  |   |    |    |
|--|--|--|--|--|--|---|----|----|
| <b>II. Творческий рейтинг</b>  |  |  |  |  |  | Тестовый контроль, реферативная работа* | 2  | 5  |
| <b>III. Рейтинг личностных качеств</b>                                 |  |  |  |  |  | Участие в соревнованиях и конференциях  | 3  | 10 |
| <b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований</b> |  |  |  |  |  |   | +  | +  |
| <b>V. Промежуточная аттестация</b>                                     |  |  |  |  |  | Зачет                                   | 15 | 25 |

\* для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

## 5.2. Оценка знаний студента

### 5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний

Оценка знаний по дисциплине осуществляется согласно положению «О единых требованиях к контролю и оценке результатов обучения: Методические рекомендации по практическому применению модульно-рейтинговой системы обучения».

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

| Рейтинги   | Характеристика рейтингов  | Максимум баллов |
|--|---|-----------------|
| Рубежный   | Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.  | 60              |
| Творческий   | Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.  | 5               |
| Рейтинг личностных качеств                                   | Оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.) | 10              |
| Рейтинг сформированности прикладных практических требований. | Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».                     | +               |
| Промежуточная аттестация.                                    | Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.                            | 25              |

|                  |  |     |
|------------------|--|-----|
| Итоговый рейтинг | Определяется путём суммирования всех рейтингов | 100 |
|------------------|--|-----|

Итоговая оценка компетенций студента осуществляется путём автоматического перевода баллов общего рейтинга в стандартные оценки:

|                |              |                |                 |
|----------------|--------------|----------------|-----------------|
| Не зачтено     | Зачтено      | Зачтено        | Зачтено         |
| менее 51 балла | 51-67 баллов | 67,1-85 баллов | 85,1-100 баллов |

### **5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете**

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил 51 и более баллов и обучающийся:

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением;
- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки, выделенные в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если итоговый рейтинг студента составил менее 51 баллов и обучающийся:

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических учений и навыков, выделенных в качестве требований к знаниям обучающихся в области дисциплины

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

### **5.2.3. Критерии оценки знаний студента на экзамене**

Не предусмотрено

## **VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная учебная литература**

1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.А. Аллянов. – М.: Юрайт, 2016 г.- 493 с.

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Богданова О.А., Герей Л.В., Корниенко Е.М., Клавкина М.А. Лечебные и физические упражнения при заболеваниях и травмах верхних конечностей.; Белгородский ГАУ. – Майский : Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 37 с.

2. Ермоленко С.А., Скрыпченко В.А., Багиров Ш.Ш. Методические рекомендации для студентов 1-4 курсов всех специальностей и тренеров – преподавателей. – Учебно – методическое пособие - Белгород Белгородский ГАУ – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ 2020 г. – 54 с.

3. Салашная Е.А., Савченко И.Ю., Вдовенков В.М. Особенности методики обучения броску в баскетболе для студентов первого года обучения. Белгородский ГАУ - Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020.

4. Мамадиев А.Б., Головкин Н.Г., Панарин А.И., Савченко И.Ю. Режимы спортивных упражнений. – Учебно – методическое пособие. (Для самостоятельной работы студентов) / Белгородский ГАУ. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 28 с.

### **6.2.1. Периодические издания**

1. Журнал «Физкультура и спорт»
2. Журнал «Спортивная смена».

## **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Преподавание дисциплины предусматривает: практические занятия, самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т.ч. рефераты, доклады; индивидуальные расчеты по методическим указаниям к изучению дисциплины, выполнение тестовых заданий, устным опросам, зачетам и пр.), консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия. На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом различные задания, он должен проверить правильность их оформления и выполнения, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Нельзя ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить

проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны, обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующие в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета). Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (тестовые задания, рефераты, задачи, и проч.). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения промежуточной аттестации на практических занятиях, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических занятиях.

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре. Обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

Содержание и методика выполнения практических заданий, методические рекомендации для самостоятельной работы содержатся в УМК дисциплины.

### **6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

2. По заключению врача, студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное

(имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Студент имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

4. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются один раз в неделю (2 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Физическая культура и спорт».

5. Студенты спортивного отделения занимаются два раза в неделю (4-6 часов) во второй половине дня (с 16:20 часов) согласно расписанию, составленного заведующим кафедрой физической культуры. Для студентов спортивного отделения часы по дисциплине «Физическая культура и спорт» могут быть дополнены 2–4 часами в неделю за счет факультативного курса (по решению ученого совета Университета).

6. Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

7. Студенты, пропустившие более 6 часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

8. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

9. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программе дисциплины.

10. Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт» и определяют пути его повышения. Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

11. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы.

12. Студенты обязаны овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Физическая культура и спорт».

13. Студенты обязаны посещать все виды занятий, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

14. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

15. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой.

16. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

17. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

### **6.3.2 Видеоматериалы**

Не предусмотрено

### **6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы.**

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ –

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>

### **6.5. Перечень программного обеспечения, информационных технологий.**

В качестве программного обеспечения используются программы офисного пакета Windows7, Microsoft office 2010 standard, Антивирус Kaspersky Endpoint security стандартный.

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Белгородский государственный аграрный университет имени В. Я. Горина. Система электронной поддержки учебных курсов.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу, греко-римской борьбе, каратэ-до, кикбоксингу, ритмической гимнастике, фитнесу и аэробике. Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет более 3000 м<sup>2</sup>.

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование дисциплины</b> | <b>Наименование специальных*</b> | <b>Оснащенность специальных помещений и</b> |
|--------------|--------------------------------|----------------------------------|---|
|--------------|--------------------------------|----------------------------------|---|



|   | (модуля), практик в соответствии с учебным планом | помещений и помещений для самостоятельной работы  | помещений для самостоятельной работы  |
|---|---|---|---|
| 1 | «Физическая культура и спорт»                     | <p><b>Спортивный зал в здании технологического факультета</b><br/> 1. Спортивный зал.</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительный комплекс</b><br/> 1. Спортивный зал</p> <p>2. Тренажерный зал</p> <p>3. Футбольное поле</p> <p>4. Теннисный корт</p> <p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p><b>Учебный корпус №1</b><br/> 1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p><b>Общежитие №5</b><br/> 1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> | <p>Оборудован:<br/> 1.1. Шведская стенка – 6 шт.,<br/> 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.<br/> Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.<br/> Гимнастические маты – 15 шт.<br/> Футбольные ворота – 2 шт.<br/> Шведские стенки – 4 шт.<br/> Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка<br/> Ворота футбольные</p> <p>Оборудован:<br/> - теннисный стол – 2 шт.</p> <p>- перекладина разновысокая – 3 шт.<br/> - брусья параллельные – 1 шт.<br/> - тренажер – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер<br/> Боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами</p> <p>Стол для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p> <p>Шахматные столы, стулья, стенды,</p> <p>Оборудован:<br/> - музыкальный центр<br/> - гантели<br/> - велотренажер</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p><b>Общежитие №7</b><br/> 1. Новые открытые площадки<br/> 1.1. Теннисный корт<br/> 1.2. Волейбольная площадка<br/> 1.3. Площадка для мини-футбола</p> | <p>- степдоска<br/> - мячи-фитболы<br/> - станки – 3 шт.<br/> - коврики</p> <p>Стойки с сеткой для большого тенниса, кресла пластиковые<br/> Стойки с сеткой для волейбола, кресла пластиковые<br/> Футбольные ворота, кресла пластиковые</p> |
|--|--|---|---|