

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.06.2023 17:19:10

Уникальный программный ключ:

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b733d8086ab6255891f288e013a13751f6e

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»**

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. декана экономического факультета

Кандидат наук, доцент *Гончаренко* О.В. Гончаренко

степень, уч.

подпись

Ф.И.О.

2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективная дисциплина по физической  
культуре и спорту –**

**Общая физическая подготовка**

Направление подготовки: 44.03.04. Профессиональное обучение (по отраслям)

Направленность (профиль): Производство продовольственных продуктов

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2023

Майский, 2023

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 124;

- 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 № 245;

- профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. N 652 н

**Составители:** ст. преподаватель Герей Л.В.,  
ст. преподаватель Богданова О.А

Рассмотрена на заседании СОЦ «27» марта 2023г., протокол № 6

Директор СОЦ



А.Ю.Репин

Согласована с выпускающей кафедрой профессионального обучения и социально-педагогических дисциплин  
«21» апреля 2023 г., протокол № 8

Зав. кафедрой



Н.Н. Никулина

Руководитель основной  
профессиональной  
образовательной программы



Е.В. Белова

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Цели освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Общая физическая подготовка» 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 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП)**

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

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам обязательной части (Б1.О.03.ДВ.01.03) основной профессиональной образовательной программы.

## 2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ОПОП

<p><b>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</b></p>	<p>1. История 2. Безопасность жизнедеятельности</p>
<p><b>Требования к предварительной подготовке обучающихся</b></p>	<p><i>знать:</i></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><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ анализировать свое физическое состояние</li> </ul> <p><i>владеть:</i></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	<b>УК-7.1.</b> 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</li> </ul>

			<p>простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <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-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
		<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</li> </ul>

			укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	--	--

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

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

Вид работы	Объем учебной работы, час													
	Очная семестр										Заочная курс			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4		
<b>Общая трудоемкость, всего, час зачетные единицы</b>	<b>328</b>	-	58	58	58	42	36	42	34					
<b>1. Контактная работа</b>														
<b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>	<b>207</b>		56,25	48	44,25	18	20,25	6	14,25					
В том числе:														
Лекции														
Лабораторные занятия														
Практические занятия	174		48	48	36	18	12	6	6					
Установочные занятия														
Предэкзаменационные консультации														
Текущие консультации														
<b>1.2. Промежуточная аттестация</b>														
Зачет	1	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25					
Экзамен														
Выполнение курсовой работы														
Выполнение контрольной работы														
<b>1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)</b>	<b>32</b>	-	8	-	8	-	8	-	8					
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>121</b>		1,75	10	13,75	24	15,75	36	19,75					
в том числе:														
Самостоятельная работа по проработке лекционного материала (от 20 до 60% от объема лекций)	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям (от 20 до 60% от объема лаб.-практ. занятий)	43,5	-	0,5	4	4	10	5,5	12	7,5					
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	38	-	0,5	2	5,5	7	5	12	6					

Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента	38,5	-	0,5	4	4	7	5	12	6					
Подготовка к зачету	1	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25					

#### 4.2. Общая структура дисциплины и виды учебной работы обучения

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	5	6	7	8	9
<b>Модуль 1</b>	-	-	-	-				
<b>Модуль 2</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>1,75</b>				
Упражнения для развития выносливости			12	0,5				
Упражнения для развития силы			12	0,5				
Упражнения для развития гибкости			12	0,5				
Упражнения для развития быстроты			12	0,25				
<b>Модуль 3</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>10</b>				
Упражнения для развития выносливости			12	2				
Упражнения для развития быстроты			12	2				
Упражнения для развития силы			12	3				
Упражнения для развития координационных способностей			12	3				
<b>Модуль 4</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</b>				
Упражнения для развития выносливости			7	2				
Упражнения для развития силы			7	2				
Упражнения для развития гибкости			7	3				
Упражнения для развития координационных способностей			8	3,75				
Упражнения для развития быстроты			7	3				
<b>Модуль 5</b>	<b>42</b>		<b>18</b>	<b>24</b>				
Упражнения для развития выносливости			6	8				
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			6	8				
Упражнения для развития координационных способностей			6	8				
<b>Модуль 6</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</b>				
Упражнения для развития общей			4	5				

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	5	6	7	8	9
выносливости								
Упражнения для развития специальной выносливости			4	5				
Упражнения для развития скоростно- силовых качеств			4	5,75				
<b>Модуль 7</b>	<b>42</b>		<b>6</b>	<b>36</b>				
Упражнения для развития гибкости			2	12				
Упражнения для развития силы			2	12				
Упражнения для развития координационных способностей			2	12				
<b>Модуль 8</b>	<b>34</b>		<b>6</b>	<b>19,75</b>				
Упражнения для развития общей выносливости			2	6				
Упражнения для развития специальной выносливости			2	6				
Упражнения для развития скоростно- силовых качеств			2	7,75				
<i>Предэкзаменационные консультации</i>			-				-	
<i>Текущие консультации</i>			-				-	
<i>Установочные занятия</i>			-				-	
<i>Промежуточная аттестация</i>			1					
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	175	-	174	-				
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>			32					
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>			121					
<b>ИТОГО:</b>								
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>			175					
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>			32					
<i>Самостоятельная работа</i>			121					
<i>Общая трудоёмкость</i>			328					

## Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины

### **Модуль 1.**

#### **1. Упражнения для развития выносливости**

- 1.1 Бег на длинные дистанции
- 1.2 Кроссовая подготовка
- 1.3 Общеразвивающие упражнения в парах
- 1.4 Подвижные игры
- 1.5 Эстафеты
- 1.6 Круговая тренировка

#### **2. Упражнения для развития координационных способностей**

- 2.1 Беговые упражнения с различными заданиями
- 2.2 Общеразвивающие упражнения с предметами
- 2.3 Общеразвивающие упражнения в парах
- 2.4 Беговые упражнения с различными заданиями
- 2.5 Бег по пересеченной местности
- 2.6 Общеразвивающие упражнения с изменением заданий
- 2.7 Прыжки в длину с места
- 2.8 Прыжки в длину с разбега
- 2.9 Прыжки на скакалке
- 2.10 Упражнения на ограниченной поверхности

#### **3. Упражнения для развития быстроты**

- 3.1 Челночный бег
- 3.2 Бег на короткие дистанции
- 3.3 Эстафеты

#### **4. Упражнения для развития гибкости**

- 4.1 Стрейчинг
- 4.2 Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой
- 4.3 Общеразвивающие упражнения с мячом
- 4.4 Общеразвивающие упражнения в парах

### **Модуль 2.**

#### **1. Упражнения для развития выносливости**

- 1.1 Бег на длинные дистанции
- 1.2 Кроссовая подготовка
- 1.3 Общеразвивающие упражнения в парах
- 1.4 Подвижные игры
- 1.5 Эстафеты

#### **2. Упражнения для развития силы**

- 2.1 Броски набивного мяча
- 2.2 Общеразвивающие упражнения в парах с сопротивлением
- 2.3 Упражнения на гимнастической стенке

#### **3. Упражнения для развития гибкости**

- 3.1 Упражнения на гимнастической стенке
- 3.2 Стрейчинг
- 3.3 Упражнения с фитболами
- 3.4 Подвижные игры

#### **4. Упражнения для развития быстроты**

- 4.1 Челночный бег
- 4.2 Бег на короткие и средние дистанции
- 4.3 Упражнения со сменой задания

## Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины

4.4Эстафеты

### **Модуль 3.**

#### **1.Упражнения для развития выносливости**

1.1Кроссовая подготовка

1.2Общеразвивающие упражнения в парах

1.3Подвижные игры

1.4Эстафеты

1.5Бег на длинные дистанции

1.6Бег по пересеченной местности

#### **2. Упражнения для развития быстроты**

2.1Челночный бег

2.2Бег на короткие и средние дистанции

2.3Упражнения со сменой задания

2.4Эстафеты

2.5Бег с низкого старта

2.6Прыжки в длину с разбега

#### **3. Упражнения для развития силы**

3.1Подтягивание на перекладине

3.2Сгибание и разгибание рук в упоре

3.3Броски набивного мяча

3.4Общеразвивающие упражнения с сопротивлением

#### **4. Упражнения для развития координационных способностей**

4.1Прыжки в длину с места

4.2Прыжки в длину с разбега

4.3Подвижные игры

### **Модуль 4.**

#### **1.Упражнения для развития выносливости**

1.1Тест Купера

1.2Переменный бег

1.3Бег на длинные дистанции

1.4Подвижные игры

1.5Эстафеты

1.6Упражнения со сменой задания

#### **2. Упражнения для развития силы**

2.1Общеразвивающие упражнения с сопротивлением

2.2Общеразвивающие упражнения с гантелями

#### **3. Упражнения для развития гибкости**

3.1Стрейчинг

3.2Пилатес

3.3Фитнес

3.4Элементы йоги

#### **4. Упражнения для развития координационных способностей**

4.1Ритмическая гимнастика

4.2Упражнения с фитболами

4.3Эстафеты

#### **5. Упражнения для развития быстроты**

5.1Бег с низкого старта

5.2Анаэробные упражнения

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>
5.3 Упражнения со сменой задания
<b>Модуль 5.</b>
<b>1. Упражнения для развития выносливости</b>
1.1 Круговая тренировка
1.2 Интервальная тренировка
1.3 Подвижные игры
1.4 Эстафеты
1.5 Упражнения в статике
1.6 Аэробные упражнения
<b>2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>
2.1 Прыжки в длину с места
2.2 Прыжки в длину с разбега
2.3 Метание
2.4 Бег на средние дистанции
2.5 Упражнения с дополнительным отягощением
2.6 Бег по пересеченной местности
<b>3. Упражнения для развития координационных способностей</b>
3.1 Ритмическая гимнастика
3.2 Степ-аэробика
3.3 Прыжки на скакалке
3.4 Подвижные игры
<b>Модуль 6.</b>
<b>1. Упражнения для развития общей выносливости</b>
1.1 Бег на длинные дистанции
1.2 Кроссовая подготовка
1.3 Общеразвивающие упражнения в парах
1.4 Подвижные игры
1.5 Эстафеты
1.6 Анаэробные упражнения
<b>2. Упражнения для развития специальной выносливости</b>
2.1 Беговые упражнения
2.2 Прыжковые упражнения
2.3 Метание
2.4 Броски мяча
2.5 Упражнения с многократным повторением
2.6 Эстафеты с мячом
2.7 Эстафеты со скакалкой
<b>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>
3.1 Прыжки в длину с места
3.2 Прыжки в длину с разбега
3.3 Прыжки на скакалке
3.4 Прыжки на поверхность, соскоки
3.5 Подвижные игры
<b>Модуль 7.</b>
<b>1. Упражнения для развития гибкости</b>
1.1 Упражнения на гимнастической стенке
1.2 Стрейчинг
1.3 Упражнения с фитболами

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
1.4Подвижные игры
1.5Упражнения с сопротивлением
1.6Упражнения в парах
<b>2. Упражнения для развития силы</b>
2.1Упражнения с медицинболами
2.2Подтягивание
<b>3. Упражнения для развития координационных способностей</b>
3.1Ритмическая гимнастика
3.2Степ-аэробика
3.3Прыжки на скакалке
3.4Подвижные игры
3.5Упражнения с фитболами
3.6Эстафеты
<b>Модуль 8.</b>
<b>1.Упражнения для развития общей выносливости</b>
1.1Общеразвивающие упражнения в парах
1.2Подвижные игры
1.3Эстафеты
1.4Круговая тренировка
1.5Интервальная тренировка
<b>2. Упражнения для развития специальной выносливости</b>
2.1Бег на короткие дистанции
2.2Бег на средние дистанции
2.3Бег на длинные дистанции
2.4Упражнения с амплитудными заданиями
<b>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>
3.1Прыжки в длину с места
3.2Прыжки в длину с разбега
3.3Прыжки на скакалке
3.4Эстафеты
3.5Подвижные игры

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

**Формы контроля знаний, рейтинговая оценка и формируемые компетенции (дневная 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>		<b>УК-7</b>					<b>Зачет</b>	<b>51</b>	<b>100</b>
<b>I. Рубежный рейтинг</b>							<b>Сумма баллов</b>	<b>31</b>	<b>60</b>
<b>Модуль 1</b>		-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Модуль 2</b>		<b>УК-7</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>1,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Упражнения для развития выносливости					12	0,5			
Упражнения для развития силы					12	0,5			
Упражнения для развития гибкости					12	0,5			
Упражнения для развития быстроты					12	0,25			

<b>Модуль 3</b>	<b>УК-7</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>10</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития выносливости				12	2			
Упражнения для развития быстроты				12	2			
Упражнения для развития силы				12	3			
Упражнения для развития координационных способностей				12	3			
<b>Модуль 4</b>	<b>УК-7</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Упражнения для развития выносливости				7	2			
Упражнения для развития силы				7	2			
Упражнения для развития гибкости				7	3			
Упражнения для развития координационных способностей				8	3,75			
Упражнения для развития быстроты				7	3			
<b>Модуль 5</b>	<b>УК-7</b>	<b>42</b>		<b>18</b>	<b>24</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития выносливости				6	8			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				6	8			

Упражнения для развития координационных способностей				6	8			
<b>Модуль 6</b>	<b>УК-7</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Упражнения для развития общей выносливости				4	5			
Упражнения для развития специальной выносливости				4	5			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				4	5,75			
<b>Модуль 7</b>	<b>УК-7</b>	<b>42</b>		<b>6</b>	<b>36</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития гибкости				2	12			
Упражнения для развития силы				2	12			
Упражнения для развития координационных способностей				2	12			
<b>Модуль 8</b>	<b>УК-7</b>	<b>34</b>		<b>6</b>	<b>19,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития общей выносливости				2	6			
Упражнения для развития специальной выносливости				2	6			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				2	7,75			
<b>II. Творческий рейтинг</b>						<i>Участие в соревнованиях</i>	<b>2</b>	<b>5</b>

<b>III. Рейтинг личностных качеств</b>						Посещаемость занятий	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 умений 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 1-2 раза в неделю (2-4 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту».

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 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» 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-ти 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 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» 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 овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту».

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/>

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

#### **7.1. Помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории**

В Белгородском ГАУ оборудованы 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>Виды помещений</b>	<b>Оборудование и технические средства обучения</b>
<b>Спортивный зал в здании технологического факультета</b> 1. Спортивный зал. <b>Физкультурно-оздоровительный комплекс</b> 1. Спортивный зал  2. Тренажерный зал  3. Футбольное поле  4. Теннисный корт  5. Спортивный городок 6. Волейбольная площадка	1.1. Шведская стенка – 6 шт., 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.  Баскетбольные фермы – 2 шт. Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп. Гимнастические маты – 15 шт. Футбольные ворота – 2 шт. Шведские стенки – 4 шт. Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка Ворота футбольные

<p><b>Учебный корпус №1</b>  1. Гимнастический зал (борцовский)  2. Зал для настольного тенниса и дартса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теннисный стол – 2 шт.</li> <li>- перекладина разновысокая – 3 шт.</li> <li>- брусья параллельные – 1 шт.</li> <li>- тренажер – 2 шт.</li> </ul>
<p><b>Общежитие №5</b>  1. Шахматный клуб  2. Универсальный зал</p>	<p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер  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><b>Общежитие №7</b>  1. Новые открытые площадки  1.1. Теннисный корт  1.2. Волейбольная площадка  1.3. Площадка для мини-футбола</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальный центр</li> <li>- гантели</li> <li>- велотренажер</li> <li>- степдоска</li> <li>- мячи-фитболы</li> <li>- станки – 3 шт.</li> <li>- коврики</li> </ul> <p>Стойки с сеткой для большого тенниса, кресла пластиковые  Стойки с сеткой для волейбола, кресла пластиковые  Футбольные ворота, кресла пластиковые</p>

## **7.2. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

- MS Windows WinStrtr 7 Acdmc Legalization RUS OPL NL. Договор №180 от 12.02.2011. Срок действия лицензии – бессрочно;
- MS Office Std 2010 RUS OPL NL Acdmc. Договор №180 от 12.02.2011. Срок действия лицензии – бессрочно;
- Anti-virus Kaspersky Endpoint Security для бизнеса (Сублицензионный договор №УТУЦ7873/2.1.22.1832 от 03.11.2022) - 522 лицензия. Срок действия лицензии – 1 год.

## **7.3. Электронные библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда**

- ЭБС «ZNANIUM.COM», договор на оказание услуг № 525эбс – 4.1.22.1836 с Обществом с ограниченной ответственностью «ЗНАНИУМ» от 03.11.2022;
- ЭБС «AgriLib», дополнительное соглашение № 1 от 31.01.2020/33 к Лицензионному договору №ПДД 3/15 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе ФГБОУ ВПО РГАЗУ от 15.01.2015;

- ЭБС «Лань», договор №1-14-2022 с Обществом с ограниченной ответственностью «Издательство Лань» от 26.09.2022;
- ЭБС «Руконт», договор №ДС-284 от 15.01.2016 с открытым акционерным обществом «ЦКБ»БИБКОМ», с обществом с ограниченной ответственностью «Агентство «Книга-Сервис».

## **VIII. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае обучения в университете инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий). На аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и (или) тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению университетом обеспечивается выпуск и использование на учебных занятиях альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) а также обеспечивает обучающихся надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата материально-технические условия университета обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, а также пребывания в них (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; наличие специальных кресел и других приспособлений). На аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации лицам с ограниченными возможностями здоровья, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).