

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 28.09.2022 10:55:38

Уникальный программный идентификатор

5258223550ea9fbeb27376a1609b644b73d8986af6255891f288f017a1751faa

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан технологического факультета



Н.С. Трубчанинова

« 23 » 06 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Направленность (профиль): Управление качеством и безопасностью продукции

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2022

Майский, 2022

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.07. 2017 г. № 669;
- 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 06.04.2021г., № 245;
- профессионального стандарта «13.017 Агроном», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 20.09.2021г. № 6444 н;
- профессионального стандарта «22.007 Специалист по безопасности, прослеживаемости и качеству пищевой продукции на всех этапах ее производства», утвержденный Министерством труда и социальной защиты РФ от 2 сентября 2020 г. № 556н;

**Составители:** старший преподаватель Герей Л.В.;  
старший преподаватель Салашная Е.А.

**Рассмотрена** на заседании кафедры физической культуры

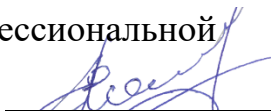
«18» мая 2022г., протокол № 19

Зав. кафедрой  Л.В. Герей

**Согласована** с выпускающей кафедрой технологии производства и переработки сельскохозяйственной продукции

«19» мая 2022 г., протокол № 10

Зав. кафедрой  Н.Б. Ордина

руководитель основной профессиональной образовательной программы  Е.Г. Мартынова

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цели освоения 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                        |
|   | 2. Безопасность жизнедеятельности |

|   |  |
|---|--|
| <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 | <p><b>УК-7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> | <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> <p>выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять 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</li> </ul> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>  |
|  |  | <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> <p>выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>решать задачи охраны здоровья</p> <p>выполнять 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 совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной</li> </ul> |

|  |  |  |               |
|--|--|--|---------------|
|  |  |  | деятельности. |
|--|--|--|---------------|

#### 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                     |  |
| <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>КНKP</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 зачёту  | 1,75                      |  |

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

|  |                      |
|--|----------------------|
| Наименование модулей и разделов дисциплины | Очная форма обучения |
|  |                      |

|  | Всего     | Лекции   | Лабораторно-практические занятия | Самостоятельная работа |
|--|-----------|----------|----------------------------------|------------------------|
| 1  | 2         | 3        | 4                                | 6                      |
| <b>Модуль 1. Физическая культура и спорт</b>   | <b>72</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                           |           |          | 4                                | 3                      |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья   |           |          | 4                                | 3                      |
| Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности                 |           |          | 4                                | 3                      |
| Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания  |           |          | 4                                | 3                      |
| Тема 5. Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями   |           |          | 4                                | 3                      |
| Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений. |           |          | 4                                | 2,75                   |
| Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом   |           |          | 4                                | 3                      |
| Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.   |           |          | 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                            |                        |
| <i>Общая трудоемкость</i>  |           |          | 72                               |                        |

#### 4.3 Содержание дисциплины

|  |
|--|
| <b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b> |
|--|

| <b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>   |
|--|
| <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 физических упражнений.</b> |
| 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>                         |  | <b>УК 7</b>             | <b>72</b>            |        | <b>32</b>             | <b>23,75</b>   |  | <b>51</b>               | <b>100</b>              |
| <b><i>I. Рубежный рейтинг</i></b>                  |  |                         |                      |        |                       |                |  | <b>31</b>               | <b>60</b>               |
| <b>Модуль 1.<br/>«Физическая культура и спорт»</b> |  | <b>УК 7</b>             | <b>72</b>            |        | <b>32</b>             | <b>23,75</b>   | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа*</i> |                         |                         |
| 1.   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры           |                         |                      |        | 4                     | 3              | <i>Устный опрос</i>  |                         |                         |
| 2.   | Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья   |                         |                      |        | 4                     | 3              | <i>Устный опрос</i>  |                         |                         |
| 3.   | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности |                         |                      |        | 4                     | 3              | <i>Устный опрос</i>  |                         |                         |

|  |   |  |  |  |   |      |   |    |    |
|--|---|--|--|--|---|------|---|----|----|
| 4.   | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания   |  |  |  | 4 | 3    | Устный опрос                            |    |    |
| 5  | Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями  |  |  |  | 4 | 3    | Устный опрос                            |    |    |
| 6  | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений |  |  |  | 4 | 2,75 | Устный опрос                            |    |    |
| 7  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом  |  |  |  | 4 | 3    | Устный опрос                            |    |    |
| 8  | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.  |  |  |  | 4 | 3    | Устный опрос                            |    |    |
| <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 | 60              |

|  |   |     |
|--|---|-----|
|  | модуля.   |     |
| 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

**5.3. Фонд оценочных средств. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки формируемых компетенций по дисциплине (приложение 1,2,3)**

## **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 привлечь 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-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 «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 овладевать 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 программы 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:

Anti-virus Kaspersky Endpoint Security для бизнеса (Сублицензионный договор №149 от 11.12.2020) - 522 лицензия.. Срок действия лицензии 1 год.

MS Windows WinStrtr 7 Acadm Legalization RUS OPL NL. Договор №180 от 12.02.2011. Срок действия лицензии – бессрочно.

MS Windows Pro 7 RUS Upgrd OPL NL Acadm. Договор №180 от 12.02.2011. Срок действия лицензии – бессрочно.

MS Office Std 2010 RUS OPL NL Acadm. Договор №180 от 12.02.2011. Срок действия лицензии – бессрочно.

Office 2016 Russian O L P N L Academic Edition сублицензионный договор № 31705082005 от 05.05.2017. Срок действия лицензии – бессрочно.

Office 2016 Russian O L P N L Academic Edition сублицензионный контракт № 5 от 04.05.2017. Срок действия лицензии – бессрочно.

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 (модуля), практик в соответствии с учебным планом</b> | <b>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы</b>   | <b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>  |
|--------------|--|---|---|
| 1            | «Физическая культура и спорт»  | <b>Спортивный зал в здании технологического факультета</b><br>1. Спортивный зал.<br><br><b>Физкультурно-оздоровительный комплекс</b><br>1. Спортивный зал<br><br>2. Тренажерный зал<br><br>3. Футбольное поле<br><br>4. Теннисный корт<br><br>5. Спортивный городок | Оборудован:<br>1.1. Шведская стенка – 6 шт.,<br>1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.<br><br>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<br><br>Оборудован:<br>- теннисный стол – 2 шт.<br><br>- перекладина разновысокая – 3 шт. |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <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><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>- 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,<br/>- музыкальный центр<br/>- гантели<br/>- велотренажер<br/>- 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> |
|--|--|--|--|



