

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.07.2023 12:17:12

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b53d8986ab6235891f288f915a1351fae

**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

О.В. Гончаренко

О.В. Гончаренко
подпись

О.В. Гончаренко

Ф.И.О.

02 июля

2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ – ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) – Экономика и учет

Квалификация – бакалавр

Год начала подготовки – 20223

Майский, 2023

Рабочая программа 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 № 245;

Составители: старший преподаватель Герей Л.В.,
старший преподаватель Богданова О.А.

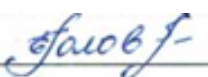
Рассмотрена на заседании спортивно-оздоровительного центра

« 27 » марта 2023 г. протокол № 6

Руководитель _____  _____ Репин А. Ю.

Согласована на заседании кафедры экономики

« 19 » апреля 2023 г. протокол № 10

Зав. кафедрой  _____ Голованева Е.А.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  _____ Е. А. Голованева

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.ДВ.01.03) основной профессиональной образовательной программы.

2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ОПОП

| | |
|---|---|
| <p>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</p> | <p>1. История 2. Безопасность жизнедеятельности</p> |
| <p>Требования к предварительной подготовке обучающихся</p> | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности; ➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время; ➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ анализировать свое физическое состояние <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры; ➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанию поддерживать здоровый образ жизни. |

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

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

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

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | 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 | | | | | | | | | | Очно-заочная | | | | |
| | семестр | | | | | | | | | | курс | | | | |
| Формы обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Общая трудоемкость, всего, час зачетные единицы | 328 | - | 58 | 58 | 58 | 42 | 36 | 42 | 34 | | 328 | 58 | 116 | 78 | 76 |
| 1. Контактная работа | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Контактная аудиторная работа (всего) | 207 | | 56,25 | 48 | 44,25 | 18 | 20,25 | 6 | 14,25 | 47 | 10,25 | 12,25 | 12,25 | 12,25 | |
| В том числе: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лекции | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лабораторные занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| Практические занятия | 174 | | 48 | 48 | 36 | 18 | 12 | 6 | 6 | 14 | 2 | 4 | 4 | 4 | |
| Установочные занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| Предэкзаменационные консультации | | | | | | | | | | | | | | | |
| Текущие консультации | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2. Промежуточная аттестация | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зачет | 1 | | 0,25 | | 0,25 | | 0,25 | | 0,25 | 1 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | |
| Экзамен | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение курсовой работы | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение контрольной работы | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль) | 32 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | 32 | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| 2. Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 121 | | 1,75 | 10 | 13,75 | 24 | 15,75 | 36 | 19,75 | 281 | 47,75 | 103,75 | 65,75 | 63,75 | |
| 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 | 100 | 20 | 40 | 20 | 20 | |
| Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение | 38 | - | 0,5 | 2 | 5,5 | 7 | 5 | 12 | 6 | 95 | 14,5 | 31,5 | 25,5 | 23,5 | |
| Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента | 38,5 | - | 0,5 | 4 | 4 | 7 | 5 | 12 | 6 | 85 | 13 | 32 | 20 | 20 | |
| Подготовка к зачету | 1 | - | 0,25 | - | 0,25 | - | 0,25 | - | 0,25 | 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 | | | | Очно-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 |
| Модуль 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Модуль 2 | 58 | | 48 | 1,75 | 58 | | 2 | 47,75 |
| Упражнения для развития выносливости | | | 12 | 0,5 | | | 0,5 | 13 |
| Упражнения для развития силы | | | 12 | 0,5 | | | 0,5 | 14,75 |
| Упражнения для развития гибкости | | | 12 | 0,5 | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для развития быстроты | | | 12 | 0,25 | | | 0,5 | 10 |
| Модуль 3 | 58 | | 48 | 10 | 58 | | 2 | 56 |
| Упражнения для развития выносливости | | | 12 | 2 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для развития быстроты | | | 12 | 2 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для развития силы | | | 12 | 3 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для развития координационных способностей | | | 12 | 3 | | | 0,5 | 14 |
| Модуль 4 | 58 | | 36 | 13,75 | 58 | | 2 | 47,75 |
| Упражнения для развития выносливости | | | 7 | 2 | | | 0,5 | 9 |
| Упражнения для развития силы | | | 7 | 2 | | | 0,25 | 9 |
| Упражнения для развития гибкости | | | 7 | 3 | | | 0,25 | 9 |
| Упражнения для развития координационных способностей | | | 8 | 3,75 | | | 0,5 | 11,75 |
| Упражнения для развития быстроты | | | 7 | 3 | | | 0,5 | 9 |
| Модуль 5 | 42 | | 18 | 24 | 42 | | 2 | 40 |
| Упражнения для развития выносливости | | | 6 | 8 | | | 0,5 | 13 |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | | | 6 | 8 | | | 0,5 | 13 |
| Упражнения для развития координационных способностей | | | 6 | 8 | | | 1 | 14 |
| Модуль 6 | 36 | | 12 | 15,75 | 36 | | 2 | 25,75 |
| Упражнения для развития общей выносливости | | | 4 | 5 | | | 0,5 | 8 |
| Упражнения для развития специальной выносливости | | | 4 | 5 | | | 0,5 | 8 |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | | | 4 | 5,75 | | | 1 | 9,75 |
| Модуль 7 | 42 | | 6 | 36 | 42 | | 2 | 40 |
| Упражнения для развития гибкости | | | 2 | 12 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для развития силы | | | 2 | 12 | | | 0,5 | 13 |
| Упражнения для развития | | | 2 | 12 | | | 1 | 13 |

| Наименование модулей и разделов дисциплины | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час | | | | | | | |
|---|---|--------|----------------------------|------------------------|-----------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
| | Очная форма обучения | | | | Очно-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 |
| координационных способностей | | | | | | | | |
| Модуль 8 | 34 | | 6 | 19,75 | 34 | | 2 | 23,75 |
| Упражнения для развития общей выносливости | | | 2 | 6 | | | 0,5 | 7,75 |
| Упражнения для развития специальной выносливости | | | 2 | 6 | | | 0,5 | 8 |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | | | 2 | 7,75 | | | 1 | 8 |
| <i>Предэкзаменационные консультации</i> | | | - | | | | - | |
| <i>Текущие консультации</i> | | | - | | | | - | |
| <i>Установочные занятия</i> | | | - | | | | - | |
| <i>Промежуточная аттестация</i> | | | 1 | | | | 1 | |
| <i>Контактная аудиторная работа (всего)</i> | 175 | - | 174 | - | 15 | | 14 | |
| <i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i> | | | 32 | | | | 32 | |
| <i>Самостоятельная работа (всего)</i> | | | 121 | | | | 281 | |
| ИТОГО: | | | | | | | | |
| <i>Контактная аудиторная работа (всего)</i> | | | 175 | | | | 15 | |
| <i>Контактная внеаудиторная работа</i> | | | 32 | | | | 32 | |
| <i>Самостоятельная работа</i> | | | 121 | | | | 281 | |
| <i>Общая трудоёмкость</i> | | | 328 | | | | 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 |
| 4.4 Эстафеты |

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины

Модуль 3.

1. Упражнения для развития выносливости

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

2. Упражнения для развития быстроты

- 2.1 Челночный бег
- 2.2 Бег на короткие и средние дистанции
- 2.3 Упражнения со сменой задания
- 2.4 Эстафеты
- 2.5 Бег с низкого старта
- 2.6 Прыжки в длину с разбега

3. Упражнения для развития силы

- 3.1 Подтягивание на перекладине
- 3.2 Сгибание и разгибание рук в упоре
- 3.3 Броски набивного мяча
- 3.4 Общеразвивающие упражнения с сопротивлением

4. Упражнения для развития координационных способностей

- 4.1 Прыжки в длину с места
- 4.2 Прыжки в длину с разбега
- 4.3 Подвижные игры

Модуль 4.

1. Упражнения для развития выносливости

- 1.1 Тест Купера
- 1.2 Переменный бег
- 1.3 Бег на длинные дистанции
- 1.4 Подвижные игры
- 1.5 Эстафеты
- 1.6 Упражнения со сменой задания

2. Упражнения для развития силы

- 2.1 Общеразвивающие упражнения с сопротивлением
- 2.2 Общеразвивающие упражнения с гантелями

3. Упражнения для развития гибкости

- 3.1 Стрейчинг
- 3.2 Пилатес
- 3.3 Фитнес
- 3.4 Элементы йоги

4. Упражнения для развития координационных способностей

- 4.1 Ритмическая гимнастика
- 4.2 Упражнения с фитболами
- 4.3 Эстафеты

5. Упражнения для развития быстроты

- 5.1 Бег с низкого старта
- 5.2 Анаэробные упражнения
- 5.3 Упражнения со сменой задания

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины

Модуль 5.

1. Упражнения для развития выносливости

1.1 Круговая тренировка

1.2 Интервальная тренировка

1.3 Подвижные игры

1.4 Эстафеты

1.5 Упражнения в статике

1.6 Аэробные упражнения

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

3. Упражнения для развития координационных способностей

3.1 Ритмическая гимнастика

3.2 Степ-аэробика

3.3 Прыжки на скакалке

3.4 Подвижные игры

Модуль 6.

1. Упражнения для развития общей 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 Анаэробные упражнения

2. Упражнения для развития специальной выносливости

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

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Модуль 7.

1. Упражнения для развития гибкости

1.1 Упражнения на гимнастической стенке

1.2 Стрейчинг

1.3 Упражнения с фитболами

1.4 Подвижные игры

| Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины |
|--|
| 1.5 Упражнения с сопротивлением |
| 1.6 Упражнения в парах |
| 2. Упражнения для развития силы |
| 2.1 Упражнения с медицинболами |
| 2.2 Подтягивание |
| 3. Упражнения для развития координационных способностей |
| 3.1 Ритмическая гимнастика |
| 3.2 Степ-аэробика |
| 3.3 Прыжки на скакалке |
| 3.4 Подвижные игры |
| 3.5 Упражнения с фитболами |
| 3.6 Эстафеты |
| Модуль 8. |
| 1. Упражнения для развития общей выносливости |
| 1.1 Общеразвивающие упражнения в парах |
| 1.2 Подвижные игры |
| 1.3 Эстафеты |
| 1.4 Круговая тренировка |
| 1.5 Интервальная тренировка |
| 2. Упражнения для развития специальной выносливости |
| 2.1 Бег на короткие дистанции |
| 2.2 Бег на средние дистанции |
| 2.3 Бег на длинные дистанции |
| 2.4 Упражнения с амплитудными заданиями |
| 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |
| 3.1 Прыжки в длину с места |
| 3.2 Прыжки в длину с разбега |
| 3.3 Прыжки на скакалке |
| 3.4 Эстафеты |
| 3.5 Подвижные 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 | | | |
| Всего по дисциплине | | УК-7 | | | | | Зачет | 51 | 100 |
| I. Рубежный рейтинг | | | | | | | Сумма баллов | 31 | 60 |
| Модуль 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Модуль 2 | | УК-7 | 58 | | 48 | 1,75 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная</i> | 5 | 8 |
| 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 | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------|-----------|--|-----------|--------------|--|----------|----------|
| Модуль 3 | УК-7 | 58 | | 48 | 10 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | 4 | 9 |
| 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 | | | |
| Модуль 4 | УК-7 | 58 | | 36 | 13,75 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | 5 | 8 |
| 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 | | | |
| Модуль 5 | УК-7 | 42 | | 18 | 24 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | 4 | 9 |
| Упражнения для развития выносливости | | | | 6 | 8 | | | |

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

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|-------------------------|----|----|
| II. Творческий рейтинг | | | | | | Участие в соревнованиях | 2 | 5 |
| III. Рейтинг личностных качеств | | | | | | Посещаемость занятий | 3 | 10 |
| IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований. | | | | | | | + | + |
| V. Промежуточная аттестация. | | | | | | 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

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 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 КЭЖ 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/>

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 ГАУ. Система электронной поддержки учебных курсов.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Кафедра физической культуры ФГБОУ ВО Белгородский 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 м².

| № п/п | Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|-------|---|--|---|
| 1 | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <p>Спортивный зал в здании технологического факультета</p> <p>1. Спортивный зал.</p> <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс</p> <p>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>Учебный корпус №1</p> <p>1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p>Общежитие №5</p> | <p>Оборудован:</p> <p>1.1. Шведская стенка – 6 шт.,</p> <p>1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.</p> <p>Гимнастические маты – 15 шт.</p> <p>Футбольные ворота – 2 шт.</p> <p>Шведские стенки – 4 шт.</p> <p>Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка</p> <p>Ворота футбольные</p> <p>Оборудован:</p> <p>- теннисный стол – 2 шт.</p> <p>- перекладина разновысокая – 3 шт.</p> <p>- брусья параллельные – 1 шт.</p> <p>- тренажер – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер</p> <p>Боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами</p> <p>Столы для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p> <p>Шахматные столы, стулья,</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> <p>Общежитие №7</p> <p>1. Новые открытые площадки</p> <p>1.1. Теннисный корт</p> <p>1.2. Волейбольная площадка</p> <p>1.3. Площадка для мини-футбола</p> | <p>стенды,</p> <p>Оборудован:</p> <ul style="list-style-type: none"> - музыкальный центр - гантели - велотренажер - степдоска - мячи-фитболы - станки – 3 шт. - коврики <p>Стойки с сеткой для большого тенниса, кресла пластиковые</p> <p>Стойки с сеткой для волейбола, кресла пластиковые</p> <p>Футбольные ворота, кресла пластиковые</p> |
|--|--|--|--|