

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.09.2022 13:00:06

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb236a110040303161604080419c319c

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

**УТВЕРЖДАЮ**



Декан агрономического факультета  
А.В. Акинчин

«23» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту -  
Оздоровительные технологии»**

Направление подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль): Экология в АПК

Квалификация - «бакалавр»

Год начала подготовки - 2022

Форма обучения - очная

Майский, 2022

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07 августа 2020 г. №894.
- 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 6.04.2021 г. № 245;
- профессионального стандарта «Специалист по агромелиорации», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 30 сентября 2020 года N 682н;
- профессионального стандарта «Агрохимик-почвовед», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 2 сентября 2020 года N 551н.

**Составитель (и):** и. о. зав. кафедры Герей Л.В.-старший преподаватель, Богданова О. А.- старший преподаватель, Корниенко Е. М.- старший преподаватель

**Рассмотрена** на заседании кафедры физической культуры  
«\_\_18\_\_»\_\_мая\_\_\_\_\_2022 г., протокол №\_\_19\_\_

И. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Л.В. Герей

**Согласована** с выпускающей кафедрой земледелия, агрохимии,  
землеустройства, экологии и ландшафтной архитектуры  
«\_\_18\_\_»\_\_мая\_\_\_\_\_2022 г., протокол №\_\_10\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  А. В. Ширяев

Руководитель основной профессиональ  
образовательной программы \_\_\_\_\_ М. А.

Куликова

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Цель дисциплины:**

Целью дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – оздоровительные технологии: фитнес, скандинавская ходьба, настольный теннис» 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. Оздоровительные технологии: фитнес, скандинавская ходьба, настольный теннис» относится к дисциплинам обязательной части (Б1. О.ДВ.01.06) основной профессиональной образовательной программы.

## 2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ООП

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</b></p> | <p>1. История<br/>2. Безопасность жизнедеятельности</p>  |
| <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального 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</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</li> </ul>   |

|  |  |                     |  |
|--|--|---------------------|--|
|  |  | <p>деятельности</p> | <p>физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>- основы здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- решать задачи охраны здоровья</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul> |
|--|--|---------------------|--|

#### 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 форма обучения      |   |       |    |       |    |       |    |       |
|   | семестр                   |   |       |    |       |    |       |    |       |
| Формы обучения  | всего                     | 1 | 2     | 3  | 4     | 5  | 6     | 7  | 8     |
| <b>Общая трудоемкость, всего, час</b>   | <b>328</b>                | - | 58    | 58 | 58    | 42 | 36    | 42 | 34    |
| <i>зачетные единицы</i>   |                           |   |       |    |       |    |       |    |       |
| <b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>  | <b>175</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.-практик. 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                                |        |                            |                        |
|   | Всего   | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| 1   | 2   | 3      | 4                          | 5                      |
| <b>Настольный теннис</b>  | -   | -      | -                          | -                      |
| <b>Модуль 2</b>   | <b>58</b>   |        | <b>48</b>                  | <b>1,75</b>            |
| 1. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости, скорости, силы |   |        | 10                         | 0,5                    |
| 2. Обучение стойке и перемещениям                                       |   |        | 14                         | 0,5                    |
| 3. Обучение держанию ракетки, специальные подводящие упражнения         |   |        | 10                         | 0,5                    |
| 4. Обучение технике удара   |   |        | 14                         | 0,25                   |
| <b>Модуль 3</b>   | <b>58</b>   |        | <b>48</b>                  | <b>10</b>              |
| 1. Специальные подводящие упражнения                                    |   |        | 8                          | 2                      |
| 2. Обучение стойке и перемещениям                                       |   |        | 4                          | 2                      |
| 3. Обучение технике подачи  |   |        | 18                         | 3                      |
| 4. Обучение технике удара   |   |        | 18                         | 3                      |
| <b>Модуль 4</b>   | <b>58</b>   |        | <b>36</b>                  | <b>13,75</b>           |
| 1. Специальные подводящие упражнения                                    |   |        | 6                          | 3                      |
| 2. Обучение стойке, перемещениям  |   |        | 2                          | 2                      |
| 3. Обучение технике подачи, удара                                       |   |        | 16                         | 2                      |
| 4. Тактические действия в одиночных играх                               |   |        | 6                          | 3                      |
| 5. Двусторонние игры  |   |        | 6                          | 3,75                   |
| <b>Модуль 5</b>   | <b>42</b>   |        | <b>18</b>                  | <b>24</b>              |
| 1. Специальные подводящие упражнения                                    |   |        | 4                          | 8                      |
| 2. Обучение технике подачи, удара                                       |   |        | 8                          | 8                      |
| 3. Двусторонние игры  |   |        | 6                          | 8                      |
| <b>Модуль 6</b>   | <b>36</b>   |        | <b>12</b>                  | <b>15,75</b>           |
| 1. Специальные подводящие упражнения                                    |   |        | 4                          | 5                      |
| 2. Обучение технике подачи, удара                                       |   |        | 6                          | 5                      |
| 3. Тактические действия в одиночных играх                               |   |        | 2                          | 5,75                   |



| Наименование модулей<br>и разделов дисциплины         | Объемы видов учебной работы по формам<br>обучения, час |        |                                |                            |
|---|--|--------|--------------------------------|----------------------------|
|   | Очная форма обучения                                   |        |                                |                            |
|   | Всего  | Лекции | Лабораторно-<br>практ. занятия | Самостоятельна<br>я работа |
| 1   | 2  | 3      | 4                              | 5                          |
| <b>Модуль 7</b>                                       | <b>42</b>  |        | <b>6</b>                       | <b>36</b>                  |
| 1. Подводящие упражнения                              |  |        | 2                              | 12                         |
| 2. Обучение технике подачи,<br>удара                  |  |        | 2                              | 12                         |
| 3. Тактические действия в<br>парных играх             |  |        | 2                              | 12                         |
| <b>Модуль 8</b>                                       | <b>34</b>  |        | <b>6</b>                       | <b>19,75</b>               |
| 1. Выполнение контр.<br>нормативов                    |  |        | 2                              | 6                          |
| 2. Тактические действия в<br>одиночных и парных играх |  |        | 2                              | 6                          |
| 3. Двусторонние встречи                               |  |        | 2                              | 7,75                       |
| <i>Предэкзаменационные<br/>консультации</i>           |  |        | -                              |                            |
| <i>Текущие консультации</i>                           |  |        | -                              |                            |
| <i>Установочные занятия</i>                           |  |        | -                              |                            |
| <i>Промежуточная аттестация</i>                       |  |        | 1                              |                            |
| <i>Контактная аудиторная<br/>работа (всего)</i>       | 175  | -      | 174                            | -                          |
| <i>Контактная внеаудиторная<br/>работа (всего)</i>    |  |        | 32                             |                            |
| <i>Самостоятельная работа<br/>(всего)</i>             |  |        | 121                            |                            |
| <i>Контактная аудиторная<br/>работа (всего)</i>       |  |        | 175                            |                            |
| <i>Контактная внеаудиторная<br/>работа</i>            |  |        | 32                             |                            |
| <i>Самостоятельная работа</i>                         |  |        | 121                            |                            |
| <i>Общая трудоёмкость</i>                             |  |        | 328                            |                            |

| Наименование модулей<br>и разделов дисциплины<br>Оздоровительные технологии | Объемы видов учебной работы по формам обучения,<br>час |        |                                |                           |
|---|--|--------|--------------------------------|---------------------------|
|   | Очная форма обучения                                   |        |                                |                           |
|   | Всего  | Лекции | Лабораторно-<br>практ. занятия | Самостоятельная<br>работа |
| 1   | 2  | 3      | 4                              | 5                         |
| <b>Фитнес</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 координационных способностей                        |  |        | 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 гибкости  |  |        | 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 силы  |  |        | 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 выносливости                                  |  |        | 4                              | 5                         |
| Упражнения для развития координационных способностей                        |  |        | 4                              | 5                         |
| Упражнения для развития гибкости  |  |        | 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>              |

| Наименование модулей<br>и разделов дисциплины<br>Оздоровительные технологии | Объемы видов учебной работы по формам обучения,<br>час |        |                                |                           |
|---|--|--------|--------------------------------|---------------------------|
|   | Очная форма обучения                                   |        |                                |                           |
|   | Всего  | Лекции | Лабораторно-<br>практ. занятия | Самостоятельная<br>работа |
| 1   | 2  | 3      | 4                              | 5                         |
| Упражнения для развития общей выносливости                                  |  |        | 2                              | 6                         |
| Упражнения для развития координационных способностей                        |  |        | 2                              | 6                         |
| Упражнения для развития силы  |  |        | 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                            |                           |
| <b>Скандинавская ходьба</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                         |

| Наименование модулей<br>и разделов дисциплины<br>Оздоровительные технологии | Объемы видов учебной работы по формам обучения,<br>час |          |                                |                           |
|---|--|----------|--------------------------------|---------------------------|
|   | Очная форма обучения                                   |          |                                |                           |
|   | Всего  | Лекции   | Лабораторно-<br>практ. занятия | Самостоятельная<br>работа |
| 1   | 2  | 3        | 4                              | 5                         |
| <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 выносливости                                  |  |          | 4                              | 5                         |
| 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                              |                           |
| <b>Контактная аудиторная работа (всего)</b>                                 | <b>175</b>   | <b>-</b> | <b>174</b>                     | <b>-</b>                  |

| Наименование модулей и разделов дисциплины<br>Оздоровительные технологии | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                            |                        |
|--|---|--------|----------------------------|------------------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                            |                        |
|  | Всего   | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| 1  | 2   | 3      | 4                          | 5                      |
| <i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>                           | 32  |        |                            |                        |
| <i>Самостоятельная работа (всего)</i>                                    | 121   |        |                            |                        |
| <i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>                              | 175   |        |                            |                        |
| <i>Контактная внеаудиторная работа</i>                                   | 32  |        |                            |                        |
| <i>Самостоятельная работа</i>  | 121   |        |                            |                        |
| <i>Общая трудоёмкость</i>  | 328   |        |                            |                        |

#### 4.3 Содержание дисциплины

| Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины<br>Оздоровительные технологии: настольный теннис, фитнес-аэробика, скандинавская ходьба |
|---|
| <b>Модуль 2. (настольный теннис)</b>  |
| <b>1. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости, скорости, силы</b>  |
| 1.1 Упражнения со скакалками  |
| 1.2 Упражнения с теннисными мячами (в парах)  |
| 1.3 Упражнения с набивными мячами (вес 1, 3, 5 кг)  |
| 1.4 Упражнения с резиновым бинтом   |
| 1.5 Упражнения с гантелями  |
| 1.6 Подтягивание на высокой или низкой перекладине  |
| <b>2. Обучение стойке и перемещениям</b>  |
| 2.1 Выполнение стоек и передвижений под руководством преподавателя  |
| 2.2 Рациональные стойки для ударов слева, справа  |
| 2.3 Позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя  |
| 2.4 Выпады вправо, влево, вперед, назад   |
| 2.5 Шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки  |
| <b>3. Обучение держанию ракетки, специальные подводящие упражнения</b>  |
| 3.1 Набивание мяча  |
| 3.2 Игра у стенки   |
| 3.3 Жонглирование мячом правильным хватом ракетки   |
| <b>4. Обучение технике удара</b>  |
| 4.1 Имитационные упражнения с ракеткой и без нее, отработка угла удара толчка   |
| 4.2 Выполнение толчка с подбрасывания и последующего отскока от стола   |

|   |
|---|
| <b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины<br/>Оздоровительные технологии: настольный теннис, фитнес-аэробика,<br/>скандинавская ходьба</b> |
| 4.3 Игра с партнером через теннисную сеть, удар производится только толчком   |
| <b>Модуль 3.</b>  |
| <b>1. Специальные подводящие упражнения</b>   |
| 1.1 Набивание мяча (стоя, сидя)   |
| 1.2 Игра у стенки (стоя, сидя)  |
| 1.3 Жонглирование мячом правильным хватом ракетки   |
| 1.4 «Поиграть» пальцами, продирижировать воображаемым оркестром   |
| <b>2. Обучение стойке и перемещениям</b>  |
| 2.1 Выполнение стоек и передвижений модуля 2.2 упражнения с 1 по 5  |
| <b>3. Обучение технике подачи</b>   |
| 3.1 Обучение <b>прямой</b> подаче - имитация подачи с помощью тренера   |
| 3.2 Имитация подбрасывания шара   |
| 3.3 Подача с отскоком от стола  |
| <b>4. Обучение технике удара</b>  |
| 4.1 Выполнить упражнения модуля 2.4 упражнение с 1 по 3   |
| 4.2 Выполнить прием у тренировочной «стенки»  |
| 4.3 Выполнить удар, стоя спиной к столу по сигналу тренера  |
| <b>Модуль 4.</b>  |
| <b>1. Специальные подводящие упражнения</b>   |
| 1.1 Набивание мяча (стоя, сидя)   |
| 1.2 Игра у стенки (стоя, сидя)  |
| 1.3 Жонглирование мячом правильным хватом ракетки   |
| 1.4 «Поиграть» пальцами, продирижировать воображаемым оркестром   |
| 1.5 Атакующие удары справа налево   |
| 1.6 Атакующие удары слева налево  |
| <b>2. Обучение стойке, перемещениям</b>   |
| 2.1 Повторить упражнения модуля 2.2. с 1 по 5 упр.  |
| <b>3. Обучение технике подачи, удара</b>  |
| 3.1 Повторить упражнения модуля 3.3 с 1 по 3 упражнение.  |
| 3.2 Многократное выполнение подачи с различных точек теннисного стола   |
| 3.3 Имитация подачи «маятник» с помощью тренера   |
| 3.4 Обучение удару - накат слева: имитация наката с ракеткой  |
| 3.5 Выполнение упражнения с подбрасыванием мяча над столом и с отскоком его выполнить накат слева   |
| <b>4. Тактические действия в одиночных играх</b>  |
| 4.1 Тактика, атакующего против атакующего   |
| 4.2 Тактика, игроков с односторонним серийным нападением  |
| <b>5. Двусторонние игры</b>   |
| <b>Модуль 5.</b>  |
| <b>1.Специальные подводящие упражнения</b>  |
| 1.1 Выполнить упражнения модуля 3.1 с 1 по 4 упражнение   |
| 1.5 Атакующие удары справа налево   |
| 1.6 Атакующие удары слева налево  |
| 1.7 Атакующие удары справа направо  |

|  |
|--|
| <b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины<br/>Оздоровительные технологии: настольный теннис, фитнес-аэробика,<br/>скандинавская ходьба</b>  |
| <b>2. Обучение технике подачи, удара</b>   |
| 2.1 Повторить подачу - прямую, «маятник»   |
| 2.2 Обучение подачи - «челнок»   |
| 2.3 Обучение удару: накат слева - выполнение наката с разных и.п. и с различных точек (необходимы быстрые передвижения)  |
| <b>3. Двусторонние игры</b>  |
| 3.1. Игра в паре с игроком, который выполняет подрезки   |
| <b>Модуль 6.</b>   |
| <b>1. Специальные подводящие упражнения</b>  |
| 1.1 Выполнить упражнения модуля 5.1 с 1 по 7 упражнение  |
| <b>2. Обучение технике подачи, удара</b>   |
| 2.1 Повторить упражнение подачи - «челнок»   |
| 2.2 Обучение подачи - «веер»   |
| 2.3 Повторить упражнение - накат слева   |
| 2.4 Обучение накату справа: стоя спиной к столу, по сигналу тренера развернуться и выполнить накат справа; игра накатом справа о стену; игра накатом справа на столе по диагонали против подставки; против наката справа; игра накатом справа по прямой против подставки |
| <b>3. Тактические действия в одиночных играх</b>   |
| 3.1 Повторить упражнения модуля 4.4 с 1 по 2 упражнение  |
| 3.2 Тактика защитника против защитника   |
| <b>Модуль 7</b>  |
| <b>1. Специальные подводящие упражнения</b>  |
| 1.1 Повторить упражнения модуля 5.1 с 1 по 7 упражнение  |
| <b>2. Обучение технике подачи, удара</b>   |
| 2.1 Повторить упражнения для подачи: прямая, маятник, челнок, веер   |
| 2.2 Выполнить подачу с большим количеством мячей под наблюдением тренера   |
| 2.3 Повторить накат справа   |
| 2.4 Обучение накату справа - короткому   |
| 2.5 Обучение накату справа - длинному  |
| 2.6 Обучение подрезки - имитация подрезки справа и слева под наблюдением тренера;<br>- разучивание подрезки справа и слева на столе против подрезки, посылаемой тренером;<br>- самостоятельная отработка подрезки справа и слева против подрезки попеременно             |
| <b>3. Тактические действия в парных играх</b>  |
| 3.1 Использование быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов   |
| 3.2 Использование топ-спинов против быстрых атакующих ударов   |
| 3.3 Использование атакующих ударов против игроков, владеющих подрезкой   |
| 3.4 Тактические приемы применения резких ударов после подачи   |

|   |
|---|
| <b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины<br/>Оздоровительные технологии: настольный теннис, фитнес-аэробика,<br/>скандинавская ходьба</b> |
| 3.5 Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля  |
| <b>Модуль 8.</b>  |
| <b>1. Выполнение контрольных нормативов</b>   |
| 1.1 по физической подготовке: бег 30 м;   |
| 1.2 прыжки в длину с места (см)   |
| 1.3 прыжки «кенгуру» (раз)  |
| 1.4 прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (раз)  |
| 1.5 по технической подготовке: подрезка справа и слева в любом направлении;   |
| 1.6 подача справа и слева с поступательным вращением (попаданий);   |
| 1.7 подача справа и слева с обратным вращением мяча (попаданий);  |
| 1.8 подача справа (слева) с боковым вращением мяча (попаданий);   |
| 1.9 подача справа (слева) с обманым движением руки с ракеткой (попаданий)   |
| <b>2. Тактические действия в одиночных и парных встречах</b>  |
| 2.1 Повторить упражнения модуля 4.4 с 1 по 2 упражнение   |
| 2.2 Повторить упражнения модуля 7.3 с 1 по 5  |
| <b>3. Двусторонние встречи</b>  |

|  |
|--|
| <b>Модуль 2. (Фитнес Аэробика)</b>                                     |
| <b>1. Упражнения для развития выносливости</b>                         |
| 1.1 Бег на месте   |
| 1.2 Прыжки, выпрыгивания   |
| 1.3 Статические упражнения   |
| 1.4 Шаги на месте в быстром темпе                                      |
| 1.5 Общеразвивающие упражнения со сменой задания                       |
| <b>2. Упражнения для развития силы</b>                                 |
| 2.1 Упражнения для развития силы верхних конечностей                   |
| 2.2 Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц корпуса          |
| 2.3 Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей               |
| <b>3. Упражнения для развития гибкости</b>                             |
| 3.1 Упражнения для коррекции осанки и пластики движений                |
| 3.2 Стрейчинг  |
| 3.3 Упражнения для развития гибкости и эластичности связок             |
| 3.4 Элементы йоги  |
| <b>4. Упражнения для развития координационных способностей</b>         |
| 4.1 Разучивания базовых шагов аэробики                                 |
| 4.2 Овладения техникой составления связок и комбинаций                 |
| 4.3 Упражнения со сменой задания                                       |
| 4.4 Упражнения на ограниченной поверхности (степ-платформа, полусфера) |
| <b>Модуль 3.</b>   |
| <b>1. Упражнения для развития выносливости</b>                         |
| 1.1 Бег  |
| 1.2 Приседания, выпрыгивания   |
| 1.3 Статические упражнения   |
| 1.4 Прыжки на скакалке   |
| 1.5 Упражнения с сопротивлением  |



|  |
|--|
| 1.6 Упражнения с многократным повторением  |
| <b>2. Упражнения для развития гибкости</b>   |
| 2.1 Упражнения для улучшения осанки и пластики движений                                      |
| 2.2 Упражнения для развития гибкости и эластичности суставов                                 |
| 2.3 Элементы йоги  |
| 2.4 Статические упражнения для развития гибкости   |
| 2.5 Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов                                  |
| 2.6 Стрейтчинг   |
| <b>3. Упражнения для развития силы</b>   |
| 3.1 Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса  |
| 3.2 Упражнения для развития силы мышц спины  |
| 3.3 Упражнения для развития силы мышц ног  |
| 3.4 Общеразвивающие упражнения с сопротивлением  |
| <b>4. Упражнения для развития координационных способностей</b>                               |
| 4.1 Обучения базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе (Step-Touch, Open Step) |
| 4.2 Овладения техникой составления связок и комбинаций                                       |
| 4.3 Обучения базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе (V-step, A-step)        |
| <b>Модуль 4.</b>   |
| <b>1. Упражнения для развития выносливости</b>   |
| 1.1 Прыжки, выпрыгивания   |
| 1.2 Бег  |
| 1.3 Статические упражнения   |
| 1.4 Упражнения на сопротивления  |
| 1.5 Круговая тренировка  |
| 1.6 Упражнения со сменой задания   |
| <b>2. Упражнения для развития силы</b>   |
| 2.1 Общеразвивающие упражнения с бодибарами  |
| 2.2 Общеразвивающие упражнения с гантелями   |
| <b>3. Упражнения для развития гибкости</b>   |
| 3.1 Стрейтчинг   |
| 3.2 Упражнения для развития гибкости и эластичности связок                                   |
| 3.3 Упражнения для коррекции осанки и пластики движений                                      |
| 3.4 Элементы йоги  |
| <b>4. Упражнения для развития координационных способностей</b>                               |
| 4.1 Ритмическая гимнастика   |
| 4.2 Упражнения с фитболами   |
| 4.3 Упражнения на маленькой поверхности (спеп-платформа, полусферы)                          |
| <b>5. Упражнения для развития быстроты</b>   |
| 5.1 Круговая тренировка (табата)   |
| 5.2 Анаэробные упражнения  |
| 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 Бег на месте   |
| 1.4 Прыжки, выпрыгивания   |
| 1.5 Упражнения в статике   |
| 1.6 Аэробные упражнения  |
| <b>2. Упражнения для развития силы</b>   |

|   |
|---|
| 2.1 Упражнения для развития силы мышц верхних конечностей   |
| 2.2 Упражнения для развития силы мышц спины   |
| 2.3 Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей  |
| 2.4 Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса   |
| 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 Обучения базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе (Lift Side, Grapevine)                                     |
| 3.3 Обучения базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе (Basic Step, Basic Step + Lift Back, Basic Step + Knee Up) |
|   |
| <b>Модуль 6.</b>  |
| <b>1. Упражнения для развития общей выносливости</b>  |
| 1.1 Бег на месте  |
| 1.2 Прыжки, выпрыгивания  |
| 1.3 Общеразвивающие упражнения в парах  |
| 1.4 Статические упражнения  |
| 1.5 Упражнения с сопротивлением   |
| 1.6 Анаэробные упражнения   |
| <b>2. Упражнения для развития координационных способностей</b>  |
| 2.1 Разучивания базовых шагов аэробики. Овладения техникой составления связок и комбинаций                                      |
| 2.2 Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (Double Step-touch, Cross)  |
| 2.3 Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (Chasse, Step-lift)   |
| 2.4 Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (Pivot, Mambo)  |
| 2.5 Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (Twist, Lunge Back)   |
| 2.6 Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (Jumping Jack, Cha-Cha-Cha)   |
| 2.7 Обучение базовым и альтернативным шагам в среднем темпе (Heel Touch, Toe Touch)   |
| <b>3. Упражнения для гибкости</b>   |
| 3.1 Статические упражнения на развития гибкости   |
| 3.2 Упражнения для развития эластичности связок   |
| 3.3 Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов   |
| 3.4 Упражнения для поддержания правильной осанки  |
| 3.5 Упражнения для развития гибкости с фитболами  |
| <b>Модуль 7.</b>  |
| <b>1. Упражнения для развития гибкости</b>  |
| 1.1 Упражнения для коррекции осанки и пластики движений   |
| 1.2 Стрейчинг   |
| 1.3 Упражнения с медицинболами  |
| 1.4 Упражнения для развития эластичности связок   |
| 1.5 Упражнения на гимнастических ковриках с дополнительным оборудованием  |
| 1.6 Упражнения с гимнастическим роликом   |
| <b>2. Упражнения для развития силы</b>  |
| 2.1 Упражнения для развития силы мышц ног   |
| 2.2 Упражнения для развития силы мышц спины   |
| <b>3. Упражнения для развития координационных способностей</b>  |
| 3.1 Упражнения на маленькой поверхности (степ-платформа, полусфера)   |

|  |
|--|
| 3.2Ритмическая гимнастика                                      |
| 3.3Степ-аэробика с закреплением выученных связок               |
| 3.4Отработка полного комплекса шагов аэробики                  |
| 3.5Классическая аэробика                                       |
| 3.6Закрепления техники базовых и альтернативных шагов аэробики |
| <b>Модуль 8.</b>   |
| <b>1. Упражнения для развития общей выносливости</b>           |
| 1.1Общеразвивающие упражнения в парах                          |
| 1.2Бег на месте  |
| 1.3Прыжки, приседания, выпрыгивания                            |
| 1.4Круговая тренировка   |
| 1.5Интервальная тренировка                                     |
| <b>2. Упражнения для развития координационных способностей</b> |
| 2.1Степ-аэробика   |
| 2.2Классическая аэробика                                       |
| 2.3Ритмическая гимнастика                                      |
| 2.4Закрепления техники базовых и альтернативных шагов аэробики |
| <b>3. Упражнения для развития силы</b>                         |
| 3.1Отжимания, подтягивания                                     |
| 3.2Приседания  |
| 3.3Прыжки на скакалке  |
| 3.4Статические упражнения для развития силы                    |
| 3.5Упражнения с собственным весом                              |

|   |
|---|
| <b>Модуль 2. (Скандинавская ходьба)</b>                   |
| <b>1. Теоретические сведения</b>                          |
| 1.1Краткая история возникновения СКХ                      |
| 1.2Определение дисциплины, цели, задачи, значение         |
| 1.3Выбор инвентаря, прохождение дистанции, техника ходьбы |
| 1.4Техника безопасности, распределение сил на маршруте    |
| <b>2. Упражнения для развития координации</b>             |
| 2.1Ознакомление с ходом движения в СКХ                    |
| 2.2ОРУ, суставная гимнастика                              |
| <b>3. Упражнения для развития гибкости</b>                |
| 3.2Стрейчинг  |
| 3.3ОРУ  |
| 3.4Подвижные игры   |
| <b>4. Упражнения для развития выносливости</b>            |
| 4.1Упражнения со сменой задания                           |
| 4.2Подвижные игры   |
| 4.3Эстафеты   |
| 4.4Передвижение по прямой                                 |
| <b>Модуль 3.</b>  |
| <b>1. Теоретические сведения</b>                          |
| 1.1Исторические факты СКХ                                 |
| 1.2Определение дисциплины, цели, задачи, значение         |
| 1.3Выбор инвентаря, прохождение дистанции, техника ходьбы |
| 1.4Техника безопасности, распределение сил на маршруте    |
| <b>2. Упражнения для развития координации</b>             |
| 2.1Ознакомление с ходом движения в СКХ                    |
| 2.2ОРУ (с палками)  |

|   |
|---|
| <b>3. Упражнения для развития гибкости</b>  |
| 3.2Стрейчинг, дыхательная гимнастика  |
| 3.3ОРУ  |
| 3.4Подвижные игры   |
| <b>4.Упражнения для развития выносливости</b>   |
| 4.1Упражнения со сменой задания   |
| 4.2Подвижные игры   |
| 4.3Эстафеты   |
| 4.4Передвижение по пересеченной местности, техника хода                               |
| <b>Модуль 4.</b>  |
| <b>1.Теоретические сведения</b>   |
| 1.1Исторические факты СКХ   |
| 1.2Определение дисциплины, цели, задачи, значение                                     |
| 1.3Выбор инвентаря, прохождение дистанции, техника ходьбы                             |
| 1.4Техника безопасности, распределение сил на маршруте                                |
| <b>2. Упражнения для развития координации</b>   |
| 2.1Совершенствование техники хода СКХ   |
| 2.2ОРУ (с палками)  |
| <b>3. Упражнения для развития гибкости</b>  |
| 3.2Стрейчинг, дыхательная гимнастика  |
| 3.3ОРУ в парах  |
| 3.4Подвижные игры   |
| <b>4.Упражнения для развития выносливости</b>   |
| 4.1Упражнения со сменой задания   |
| 4.2Подвижные игры   |
| 4.3Эстафеты   |
| 4.4Передвижение по пересеченной местности, техника хода                               |
| <b>5. Упражнения для развития быстроты</b>  |
| 5.4Подвижные игры   |
| 5.5Эстафеты   |
| <b>Модуль 5.</b>  |
| <b>1. Упражнения для развития выносливости</b>  |
| 1.1Передвижение по пересеченной местности (спуски, подъемы)                           |
| 1.2Упражнения с многократным повторением  |
| 1.3Эстафеты   |
| <b>2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>                           |
| 2.1Передвижение по прямой с увеличением амплитуды и скорости движения                 |
| 2.2Подвижные игры   |
| <b>3. Упражнения для развития координации</b>   |
| 3.1ОРУ в парах  |
| 3.2Эстафеты   |
| 3.3Подвижные игры   |
| <b>Модуль 6.</b>  |
| <b>1.Упражнения для развития общей выносливости</b>                                   |
| 1.1ОРУ с сопротивлением   |
| 1.2ОРУ в парах  |
| <b>2. Упражнения для развития специальной выносливости</b>                            |
| 2.1Передвижение по пересеченной местности (спуски, подъемы)                           |
| 2.2ОРУ с сопротивлением   |
| <b>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>                           |
| 3.1Передвижение по пересеченной местности с увеличением амплитуды и скорости движения |

|   |
|---|
| 3.2Прыжки на скакалке   |
| 3.3Подвижные игры   |
| 3.4Эстафеты   |
| <b>Модуль 7.</b>  |
| <b>1.Упражнения для развития общей выносливости</b>                             |
| 1.1Передвижение по пересеченной местности на длинные дистанции                  |
| 1.2Подвижные игры   |
| 1.3Эстафеты   |
| <b>2. Упражнения для развития специальной выносливости</b>                      |
| 2.2Передвижение по пересеченной местности на время                              |
| 2.4Упражнения с амплитудными заданиями  |
| <b>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>                     |
| 3.1Передвижение по пересеченной местности на длинные дистанции с учетом времени |
| 3.3Прыжки на скакалке   |
| 3.4Эстафеты   |
| 3.5Подвижные игры   |
| <b>Модуль 8.</b>  |
| <b>1.Упражнения для развития общей выносливости</b>                             |
| 1.1Передвижение по пересеченной местности на длинные дистанции                  |
| 1.2Подвижные игры   |
| 1.3Участие в фестивале  |
| <b>2. Упражнения для развития специальной выносливости</b>                      |
| 2.2Передвижение по пересеченной местности на время                              |
| 2.4Упражнения с амплитудными заданиями  |
| <b>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>                     |
| 3.1Передвижение по пересеченной местности на длинные дистанции с учетом времени |
| 3.3Прыжки на скакалке   |
| 3.4Участие в фестивале ходьбы   |

## **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 (дневная форма обучения)**

| № п/п                      | Наименование рейтингов, модулей и блоков<br><br>Оздоровительные технологии | 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>  |             |           |           |              |  | Сумма баллов за модули                                       | <b>31</b> | <b>60</b> |
| <b>Настольный теннис</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 работа.</i> | <b>5</b>  | <b>8</b>  |
| 1. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости, скорости, силы |             |           | 10        | 0,5          |  |  |           |           |
| 2. Обучение стойке и перемещениям                                       |             |           | 14        | 0,5          |  |  |           |           |
| 3. Обучение держанию ракетки, специальные подводящие упражнения         |             |           | 10        | 0,5          |  |  |           |           |
| 4. Обучение технике удара   |             |           | 14        | 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>  |
| 1. Специальные подводящие упражнения                                    |             |           | 8         | 2            |  |  |           |           |
| 2. Обучение стойке и перемещениям                                       |             |           | 4         | 2            |  |  |           |           |
| 3. Обучение технике подачи  |             |           | 18        | 3            |  |  |           |           |
| 4. Обучение технике удара   |             |           | 18        | 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>  |
| 1. Специальные подводящие упражнения                                    |             |           | 6         | 2            |  |  |           |           |
| 2. Обучение стойке, перемещениям  |             |           | 2         | 2            |  |  |           |           |
| 3. Обучение технике подачи, удара                                       |             |           | 16        | 3            |  |  |           |           |
| 4. Тактические действия в одиночных играх                               |             |           | 6         | 3,75         |  |  |           |           |
| 5. Двусторонние игры  |             |           | 6         | 3            |  |  |           |           |

|  |             |           |  |           |              |  |          |           |
|--|-------------|-----------|--|-----------|--------------|--|----------|-----------|
| <b>Модуль 5</b>                                    | <i>УК-7</i> | <b>42</b> |  | <b>18</b> | <b>24</b>    | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>4</b> | <b>9</b>  |
| 1. Специальные подводящие упражнения               |             |           |  | 4         | 8            |  |          |           |
| 2. Обучение технике подачи, удара                  |             |           |  | 8         | 8            |  |          |           |
| 3. Двусторонние игры                               |             |           |  | 6         | 8            |  |          |           |
| <b>Модуль 6</b>                                    | <i>УК-7</i> | <b>36</b> |  | <b>12</b> | <b>15,75</b> | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>5</b> | <b>8</b>  |
| 1. Специальные подводящие упражнения               |             |           |  | 4         | 5            |  |          |           |
| 2. Обучение технике подачи, удара                  |             |           |  | 6         | 5            |  |          |           |
| 3. Тактические действия в одиночных играх          |             |           |  | 2         | 5,75         |  |          |           |
| <b>Модуль 7</b>                                    | <i>УК-7</i> | <b>42</b> |  | <b>6</b>  | <b>36</b>    | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>4</b> | <b>9</b>  |
| 1. Подводящие упражнения                           |             |           |  | 2         | 12           |  |          |           |
| 2. Обучение технике подачи, удара                  |             |           |  | 2         | 12           |  |          |           |
| 3. Тактические действия в парных играх             |             |           |  | 2         | 12           |  |          |           |
| <b>Модуль 8</b>                                    | <i>УК-7</i> | <b>34</b> |  | <b>6</b>  | <b>19,75</b> | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>4</b> | <b>9</b>  |
| 1. Выполнение контр. нормативов                    |             |           |  | 2         | 6            |  |          |           |
| 2. Тактические действия в одиночных и парных играх |             |           |  | 2         | 6            |  |          |           |
| 3. Двусторонние встречи                            |             |           |  | 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>             |             |           |  |           |              | <i>Посещаемость занятий</i>                                  | <b>3</b> | <b>10</b> |

|  |             |    |    |       |  |   |    |     |
|--|-------------|----|----|-------|--|---|----|-----|
| <b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований</b> |             |    |    |       |  |   | +  | +   |
| <b>V. Промежуточная аттестация</b>                                     |             |    |    |       |  | зачет   | 15 | 25  |
| <b>Всего по дисциплине</b>   | <b>УК-7</b> |    |    |       |  | Зачет   | 51 | 100 |
| <b>I. Рубежный рейтинг</b>   |             |    |    |       |  | Сумма баллов за модули                                | 31 | 60  |
| <b>Фитнес Аэробика</b>   |             |    |    |       |  |   |    |     |
| <b>Модуль 2</b>  | <b>УК-7</b> | 58 | 48 | 1,75  |  | Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа. | 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 координационных способностей                   |             |    | 12 | 0,25  |  |   |    |     |
| <b>Модуль 3</b>  | <b>УК-7</b> | 58 | 48 | 10    |  | Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа. | 4  | 9   |
| Упражнения для развития выносливости                                   |             |    | 12 | 2     |  |   |    |     |
| Упражнения для развития гибкости                                       |             |    | 12 | 2     |  |   |    |     |
| Упражнения для развития силы   |             |    | 12 | 3     |  |   |    |     |
| Упражнения для развития координационных способностей                   |             |    | 12 | 3     |  |   |    |     |
| <b>Модуль 4</b>  | <b>УК-7</b> | 58 | 36 | 13,75 |  | Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа. | 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     |  |          |          |
| <b>Модуль 5</b>                                      | <b>УК-7</b> | 42 | 18 | 24    | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>4</b> | <b>9</b> |
| Упражнения для развития выносливости                 |             |    | 6  | 8     |  |          |          |
| Упражнения для развития силы                         |             |    | 6  | 8     |  |          |          |
| Упражнения для развития координационных способностей |             |    | 6  | 8     |  |          |          |
| <b>Модуль 6</b>                                      | <b>УК-7</b> | 36 | 12 | 15,75 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>5</b> | <b>8</b> |
| Упражнения для развития общей выносливости           |             |    | 4  | 5     |  |          |          |
| Упражнения для развития координационных способностей |             |    | 4  | 5     |  |          |          |
| Упражнения для развития гибкости                     |             |    | 4  | 5,75  |  |          |          |
| <b>Модуль 7</b>                                      | <b>УК-7</b> | 42 | 6  | 36    | <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> | 34 | 6  | 19,75 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>4</b> | <b>9</b> |
| Упражнения для развития общей выносливости           |             |    | 2  | 6     |  |          |          |
| Упражнения для развития координационных способностей |             |    | 2  | 6     |  |          |          |
| Упражнения для развития силы                         |             |    | 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>                                  |             |           |           |              |  | <i>Посещаемость занятий</i>                                  | <b>3</b>  | <b>10</b> |
| <b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований.</b> |             |           |           |              |  |  | <b>+</b>  | <b>+</b>  |
| <b>V. Промежуточная аттестация.</b>                                     |             |           |           |              |  | <i>зачет</i>   | <b>15</b> | <b>25</b> |
| <b>Модуль 2 (Скандинавская ходьба)</b>                                  | <b>УК-7</b> | <b>58</b> | <b>48</b> | <b>1,75</b>  |  | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>5</b>  | <b>8</b>  |
| Теоретические сведения  |             |           | <b>2</b>  | <b>0,5</b>   |  |  |           |           |
| Упражнения для развития координации                                     |             |           | <b>16</b> | <b>0,5</b>   |  |  |           |           |
| Упражнения для развития гибкости  |             |           | <b>14</b> | <b>0,5</b>   |  |  |           |           |
| Упражнения для развития выносливости                                    |             |           | <b>16</b> | <b>0,25</b>  |  |  |           |           |
| <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>  |
| Теоретические сведения  |             |           | <b>2</b>  | <b>2</b>     |  |  |           |           |
| Упражнения для развития координации                                     |             |           | <b>16</b> | <b>2</b>     |  |  |           |           |
| Упражнения для развития гибкости  |             |           | <b>14</b> | <b>3</b>     |  |  |           |           |
| Упражнения для развития выносливости                                    |             |           | <b>16</b> | <b>3</b>     |  |  |           |           |
| <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>  |
| Теоретические сведения  |             |           | <b>2</b>  | <b>2</b>     |  |  |           |           |
| Упражнения для развития координации                                     |             |           | <b>9</b>  | <b>2</b>     |  |  |           |           |
| Упражнения для развития гибкости  |             |           | <b>8</b>  | <b>3</b>     |  |  |           |           |
| Упражнения для развития выносливости                                    |             |           | <b>8</b>  | <b>3,75</b>  |  |  |           |           |

|  |             |    |    |       |  |          |          |
|--|-------------|----|----|-------|--|----------|----------|
| Упражнения для развития быстроты                     |             |    | 9  | 3     |  |          |          |
| <b>Модуль 5</b>                                      | <b>УК-7</b> | 42 | 18 | 24    | <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> | 36 | 12 | 15,75 | <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> | 42 | 6  | 36    | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>4</b> | <b>9</b> |
| Упражнения для развития общей выносливости           |             |    | 2  | 12    |  |          |          |
| Упражнения для развития специальной выносливости     |             |    | 2  | 12    |  |          |          |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств    |             |    | 2  | 12    |  |          |          |
| <b>Модуль 8</b>                                      | <b>УК-7</b> | 34 | 6  | 19,75 | <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>   |  |  |   |      | Участие в соревнованиях | 2  | 5  |
| <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   | 25              |

|                  |  |     |
|------------------|--|-----|
|                  | основ практической деятельности в частности.   |     |
| 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. «Теория и методика настольного тенниса», Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин, Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г.

3.«Учись играть в настольный теннис». Барчукова Г. В., «Советский спорт», Москва, 1989 г.

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. Оздоровительные технологии.».

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. Оздоровительные технологии.» могут быть дополнены 2–4 часами в неделю за счет факультативного курса (по решению ученого совета Университета).

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

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

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

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

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

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

12. Студенты обязаны овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Оздоровительные технологии.».

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



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

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

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

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

### **6.3.2 Видеоматериалы**

Не предусмотрено

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу,

волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу, греко-римской борьбе, каратэ-до, кикбоксингу, ритмической гимнастике, фитнесу и аэробике. Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет более 3000 м<sup>2</sup>.

| № 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     | <p>Элективная дисциплина по физической культуре и спорту</p>              | <p><b>Спортивный зал в здании технологического факультета</b><br/> 1. Спортивный зал.</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительный комплекс</b><br/> 1. Спортивный зал</p> <p>2. Тренажерный зал</p> <p>3. Футбольное поле</p> <p>4. Площадка для стритбола</p> <p>5. Спортивный городок</p> | <p>Оборудован:</p> <p>1.1. Шведская стенка – 6 шт.,<br/> 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.<br/> 1.3. Баскетбольные щиты – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.<br/> Баскетбольные щиты – 12 шт.<br/> Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.<br/> Гимнастические маты – 15 шт., гимнастические коврики- 15 шт., волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5 шт., гимнастические палки-15 шт.<br/> Футбольные ворота – 2 шт.<br/> Переносная перекладина -1 шт.<br/> Шведские стенки – 4 шт.</p> <p>Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские веса, шведская стенка</p> <p>Ворота футбольные</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.</p> <p>Оборудован:<br/> - теннисный стол – 2 шт.<br/> - перекладина разновысокая – 3 шт.</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p>6. Волейбольная площадка</p> <p><b>Учебный корпус №1</b></p> <p>1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p><b>Общежитие №5</b></p> <p>1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> <p><b>Общежитие №7</b></p> <p>1. Открытые спортивные площадки</p> <p>1.1. Теннисный корт</p> <p>1.2. Волейбольная площадка</p> <p>1.3. Площадка для мини-футбола</p> <p><b>Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия</b></p> <p><b>Спортивный уличный</b></p> | <p>- брусья параллельные – 1 шт.</p> <p>- тренажер – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер, боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами, шведская стенка, гимнастические скамейки, зеркала.</p> <p>Стол для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p> <p>Шахматные столы, стулья, стенды, средства ТСО.</p> <p>Оборудован:</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, зеркала</li> </ul> <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> <p>Оборудован:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Футбольные ворота – 2 шт.</li> <li>Прыжковая яма – 1 шт.</li> <li>Беговая дорожка на 4 полосы – 1 шт.</li> <li>Пластиковые сиденья – 170 мест</li> </ul> |
|--|--|---|---|

|  |  |                                     |  |
|--|--|-------------------------------------|--|
|  |  | <p><b>городок<br/>(общ. №1)</b></p> | <p>Элементы полосы препятствия:<br/>         - лабиринт -1 шт.<br/>         - рукоход разновысотный – 1 шт.<br/>         - бревно спортивное уличное с наклонной доской – 1 шт.<br/>         - одиночный окоп – 1 шт.<br/>         - забор с накладной доской – 1 шт.</p> <p>Тренажеры – 6 шт.</p> |
|--|--|-------------------------------------|--|