

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.06.2023 20:21:07

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Белгородский государственный аграрный университет**  
**имени В.Я. Горина»**

## ИНЖЕНЕРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

**УТВЕРЖДАЮ**



Декан инженерного факультета

 С.В. Стребков

« 22 » мая 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки / специальность – 35.03.06 Агроинженерия

Направленность (профиль): Электрооборудование и электротехнологии

Квалификация – бакалавр

Год начала подготовки: 2023

п. Майский 2023

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №813;
- 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 5.04.2017 г. №301;
- профессионального стандарта «Специалист в области механизации сельского хозяйства», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 2 сентября 2020 года № 555н

**Составитель:** Багиров Ш.Ш.


**Рассмотрена** на заседании спортивно-образовательного центра «27» марта 2023 г., протокол № 6

Руководитель \_\_\_\_\_  Репин А.Ю.

**Согласована** с выпускающей кафедрой электрооборудования и электротехнологий в АПК

«05» апреля 2023 г., протокол № 9

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Вендин С.В.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы \_\_\_\_\_  Соловьёв С.В.

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Цели освоения дисциплины:**

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

### **1.2 Задачи:**

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

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

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

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

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

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</b> | 1. История                        |
|   | 2. Безопасность жизнедеятельности |

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

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

| Коды компетенций | Формулировка компетенции   | Индикаторы достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|------------------|--|---|---|
| УК-7             | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>УК-7.1</b><br/>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <p>выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul> |
|                  |  | <p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической</p>   | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <p>- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью</p> <p>- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>- основы здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>решать задачи охраны здоровья</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> |
|--|--|--|

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

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

| Вид работы (в соответствии с учебным планом)                  | Объем учебной работы, час |              |
|---|---------------------------|--------------|
|   | Очная                     | Заочная      |
| <b>Формы обучения</b> (вносятся данные по реализуемым формам) |                           |              |
| <b>Семестр изучения дисциплины</b>                            | <b>1</b>                  | <b>1</b>     |
| Общая трудоемкость, всего, час                                | 72                        | 72           |
| зачетные единицы  | 2                         | 2            |
| <b>1. Контактная работа</b>                                   |                           |              |
| <b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>              | <b>32,25</b>              | <b>11,25</b> |
| В том числе:  |                           |              |
| Лекции (Лек)  | -                         | -            |
| Лабораторные занятия (Лаб)                                    | -                         | -            |
| Практические занятия (Пр)                                     | 32                        | 6            |
| Установочные занятия (УЗ)                                     | -                         | 2            |
| Предэкзаменационные консультации (Конс)                       | -                         | -            |
| Текущие консультации (ТК)                                     | -                         | 3            |
| <b>1.2. Промежуточная аттестация</b>                          |                           |              |
| Зачет (КЗ)  | 0,25                      | 0,25         |

|  |              |              |
|--|--------------|--------------|
| Экзамен (КЭ)   | -            | -            |
| Выполнение курсовой работы (проекта) (КНKP)  | -            | -            |
| Выполнение контрольной работы (ККН)  | -            | -            |
| <b>1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)</b>   | <b>16</b>    | <b>4</b>     |
| <b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>   | <b>23,75</b> | <b>56,75</b> |
| в том числе:   |              |              |
| Самостоятельная работа по проработке лекционного материала                                       | -            | -            |
| Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям                         | 10           | 21           |
| Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение                           | 6            | 20           |
| Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата (контрольной работы) | 6            | 15           |
| Подготовка к зачёту  | 1,75         | 0,75         |

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

| Наименование модулей и разделов дисциплины   | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |          |                            |                        |                        |          |                            |                        |
|--|---|----------|----------------------------|------------------------|------------------------|----------|----------------------------|------------------------|
|  | Очная форма обучения                                |          |                            |                        | Заочная форма обучения |          |                            |                        |
|  | Всего   | Лекции   | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа | Всего                  | Лекции   | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| 1  | 2   | 3        | 4                          | 6                      | 7                      | 8        | 9                          | 11                     |
| <b>Модуль 1. Физическая культура и спорт</b>   | <b>72</b>   | <b>-</b> | <b>32</b>                  | <b>23,75</b>           | <b>72</b>              | <b>-</b> | <b>6</b>                   | <b>56,75</b>           |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры                           |   |          | 4                          | 3                      |                        |          | 0,75                       | 7                      |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья   |   |          | 4                          | 3                      |                        |          | 0,75                       | 7                      |
| Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности                 |   |          | 4                          | 3                      |                        |          | 0,75                       | 7,75                   |
| Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания  |   |          | 4                          | 3                      |                        |          | 0,75                       | 7                      |
| Тема 5. Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями   |   |          | 4                          | 3                      |                        |          | 0,75                       | 7                      |
| Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений. |   |          | 4                          | 2,75                   |                        |          | 0,75                       | 7                      |
| Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом   |   |          | 4                          | 3                      |                        |          | 0,75                       | 7                      |

| Наименование модулей и разделов дисциплины                                 | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                            |                        |                        |        |                            |                        |
|--|---|--------|----------------------------|------------------------|------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                            |                        | Заочная форма обучения |        |                            |                        |
|  | Всего   | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа | Всего                  | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| 1  | 2   | 3      | 4                          | 6                      | 7                      | 8      | 9                          | 11                     |
| Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. |   |        | 4                          | 3                      |                        |        | 0,75                       | 7                      |
| <i>Предэкзаменационные консультации</i>                                    |   |        | -                          |                        |                        |        | -                          |                        |
| <i>Текущие консультации</i>  |   |        | -                          |                        |                        |        | 3                          |                        |
| <i>Установочные занятия</i>  |   |        | -                          |                        |                        |        | 2                          |                        |
| <i>Промежуточная аттестация</i>  |   |        | 0,25                       |                        |                        |        | 0,25                       |                        |
| <i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>                                | 32,25   | -      | 32                         | -                      | 11,25                  | -      | 11                         | -                      |
| <i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>                             |   |        | 16                         |                        |                        |        | 4                          |                        |
| <i>Самостоятельная работа (всего)</i>                                      |   |        | 23,75                      |                        |                        |        | 56,75                      |                        |
| <i>Общая трудоемкость</i>  |   |        | 72                         |                        |                        |        | 72                         |                        |

#### 4.3 Содержание дисциплины

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

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

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

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

| № п/п  | Наименование рейтингов, модулей и блоков   | Формируемые компетенции | Объем учебной работы |        |                       |                | Форма контроля знаний  | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) |
|--|--|-------------------------|----------------------|--------|-----------------------|----------------|--|-------------------------|-------------------------|
|  |  |                         | Общая трудоемкость   | Лекции | Лабор.-практ. занятия | Самост. работа |  |                         |                         |
| <b>Всего по дисциплине</b>                         |  | <b>УК 7</b>             | <b>72</b>            |        | <b>32</b>             | <b>23,75</b>   |  | <b>51</b>               | <b>100</b>              |
| <b>I. Рубежный рейтинг</b>                         |  |                         |                      |        |                       |                |  | <b>31</b>               | <b>60</b>               |
| <b>Модуль 1.<br/>«Физическая культура и спорт»</b> |  | <b>УК 7</b>             | <b>72</b>            |        | <b>32</b>             | <b>23,75</b>   | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа*</i> |                         |                         |
| 1.   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры |                         |                      |        | 4                     | 3              | <i>Устный опрос</i>  |                         |                         |
| 2.   | Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья   |                         |                      |        | 4                     | 3              | <i>Устный опрос</i>  |                         |                         |
| 3.   | Психофизиологические   |                         |                      |        | 4                     | 3              | <i>Устный</i>  |                         |                         |



|  |  |  |  |   |      |  |  |           |           |
|--|--|--|--|---|------|--|--|-----------|-----------|
|  | основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности                                      |  |  |   |      |  | <i>опрос</i>                                   |           |           |
| 4.   | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания  |  |  | 4 | 3    |  | <i>Устный опрос</i>                            |           |           |
| 5  | Основные методы самостоятельных занятий физическими упражнениями   |  |  | 4 | 3    |  | <i>Устный опрос</i>                            |           |           |
| 6  | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений. |  |  | 4 | 2,75 |  | <i>Устный опрос</i>                            |           |           |
| 7  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом   |  |  | 4 | 3    |  | <i>Устный опрос</i>                            |           |           |
| 8  | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.   |  |  | 4 | 3    |  | <i>Устный опрос</i>                            |           |           |
| <b>II. Творческий рейтинг</b>  |  |  |  |   |      |  | <i>Тестовый контроль, реферативная работа*</i> | <b>2</b>  | <b>5</b>  |
| <b>III. Рейтинг личностных качеств</b>                                 |  |  |  |   |      |  | <i>Участие в соревнованиях и конференциях</i>  | <b>3</b>  | <b>10</b> |
| <b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований</b> |  |  |  |   |      |  |  | <b>+</b>  | <b>+</b>  |
| <b>V. Промежуточная аттестация</b>                                     |  |  |  |   |      |  | <b>Зачет</b>                                   | <b>15</b> | <b>25</b> |

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

## **5.2. Оценка знаний студента**

### **5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний**

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

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

| Рейтинги   | Характеристика рейтингов  | Максимум баллов |
|--|---|-----------------|
| Рубежный   | Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.  | 60              |
| Творческий   | Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.  | 5               |
| Рейтинг личностных качеств                                   | Оценка личностных качеств обучающихся, проявленных ими в процессе реализации дисциплины (модуля) (дисциплинированность, посещаемость учебных занятий, сдача вовремя контрольных мероприятий, ответственность, инициатива и др.) | 10              |
| Рейтинг сформированности прикладных практических требований. | Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».                     | +               |
| Промежуточная аттестация.                                    | Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.                            | 25              |
| Итоговый рейтинг   | Определяется путём суммирования всех рейтингов  | 100             |

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

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

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

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

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

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

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;

- демонстрирует недостаточную системность знаний;
  - проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
  - проявляет непрочность практических учений и навыков, выделенных в качестве требований к знаниям обучающихся в области дисциплины
- В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

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

Не предусмотрено

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

## **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. [http://lib.belgau.edu.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe?S21COLORTERMS=0&LNG=&Z21ID=GU\\_EST&I21DBN=BOOKS\\_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML\\_ft&S21CNR=5&C21COM=S&S21ALL=%3C.%3EI=%D0%A7%2D51%2F%D0%91%2073%2D496882239%3C.%3E&USES21ALL=1](http://lib.belgau.edu.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?S21COLORTERMS=0&LNG=&Z21ID=GU_EST&I21DBN=BOOKS_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML_ft&S21CNR=5&C21COM=S&S21ALL=%3C.%3EI=%D0%A7%2D51%2F%D0%91%2073%2D496882239%3C.%3E&USES21ALL=1)

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. [http://lib.belgau.edu.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe?S21COLORTERMS=0&LNG=&Z21ID=GU\\_EST&I21DBN=BOOKS\\_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML\\_ft&S21CNR=5&C21COM=S&S21ALL=%3C.%3EI=%D0%A7%2D51%2F%D0%95%2074%2D260690292%3C.%3E&USES21ALL=1](http://lib.belgau.edu.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?S21COLORTERMS=0&LNG=&Z21ID=GU_EST&I21DBN=BOOKS_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML_ft&S21CNR=5&C21COM=S&S21ALL=%3C.%3EI=%D0%A7%2D51%2F%D0%95%2074%2D260690292%3C.%3E&USES21ALL=1)

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.  
[http://lib.belgau.edu.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe?S21COLORTERMS=0&LNG=&Z21ID=GUEST&I21DBN=BOOKS\\_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML\\_ft&S21CNR=5&C21COM=S&S21ALL=%3C.%3EI=%D0%A7%2D51%2F%D0%A1%2016%2D480416228%3C.%3E&USES21ALL=1](http://lib.belgau.edu.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?S21COLORTERMS=0&LNG=&Z21ID=GUEST&I21DBN=BOOKS_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML_ft&S21CNR=5&C21COM=S&S21ALL=%3C.%3EI=%D0%A7%2D51%2F%D0%A1%2016%2D480416228%3C.%3E&USES21ALL=1)

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. [http://lib.belgau.edu.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe?S21COLORTERMS=0&LNG=&Z21ID=GUEST&I21DBN=BOOKS\\_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML\\_ft&S21CNR=5&C21COM=S&S21ALL=%3C.%3EI=%D0%A7%2D5%2F%D0%A0%2033%2D903918400%3C.%3E&USES21ALL=1](http://lib.belgau.edu.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?S21COLORTERMS=0&LNG=&Z21ID=GUEST&I21DBN=BOOKS_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML_ft&S21CNR=5&C21COM=S&S21ALL=%3C.%3EI=%D0%A7%2D5%2F%D0%A0%2033%2D903918400%3C.%3E&USES21ALL=1)

### **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 один раз в неделю (2 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Физическая культура и спорт».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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 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     | «Физическая культура и спорт»   | Спортивный зал в здании технологического факультета<br><br>1. Спортивный зал. | Оборудован:<br>1.1. Шведская стенка – 6 шт.,<br>1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.<br>Баскетбольные фермы – 2 шт. |

| №<br>п/п | Наименование<br>дисциплины<br>(модуля), практик в<br>соответствии с<br>учебным планом | Наименование<br>специальных*<br>помещений и<br>помещений для<br>самостоятельной работы   | Оснащенность<br>специальных помещений<br>и помещений для<br>самостоятельной работы   |
|----------|---|--|--|
|          |   | <b>Физкультурно-оздоровительный комплекс</b><br>1. Спортивный зал  | Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.<br>Гимнастические маты – 15 шт.<br>Футбольные ворота – 2 шт.<br>Шведские стенки – 4 шт.                         |
|          |   | 2. Тренажерный зал   | Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка  |
|          |   | 3. Футбольное поле   | Ворота футбольные  |
|          |   | 4. Теннисный корт  |  |
|          |   | 5. Спортивный городок  | Оборудован:<br>- теннисный стол – 2 шт.-<br>перекладина разновысокая – 3 шт.<br>- брусья параллельные – 1 шт.<br>- тренажер – 2 шт.                    |
|          |   | 6. Волейбольная площадка   | Стойки волейбольные с сеткой   |
|          |   | <b>Учебный корпус №11.</b><br>Гимнастический зал (борцовский)  | Гимнастический ковер<br>Боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами  |
|          |   | 2. Зал для настольного тенниса и дартса  | Стол для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса   |
|          |   | <b>Общежитие №5</b><br>1. Шахматный клуб   | Шахматные столы, стулья, стенды  |
|          |   | 2. Универсальный зал   | - музыкальный центр -<br>гантели<br>- велотренажер<br>- степдоска<br>- мячи-фитболы<br>- станки – 3 шт.<br>- коврики                                   |
|          |   | <b>Общежитие №7</b><br>1. Новые открытые площадки<br>1.1. Теннисный корт<br>1.2. Волейбольная площадка<br>1.3. Площадка для мини-футбола | Стойки с сеткой для большого тенниса, кресла пластиковые<br>Стойки с сеткой для волейбола, кресла пластиковые<br>Футбольные ворота, кресла пластиковые |