

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 03.10.2022 14:21:09

Уникальный программный идентификатор:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА**

**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**имени В.Я.ГОРИНА»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан экономического факультета

Ю. А. Китаёв

2022 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Силовые виды спорта**

Направление подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Направленность (профиль) Сельское хозяйство – технические системы в агробизнесе

Квалификация Бакалавр

Год начала подготовки - 2022

Майский, 2022

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного и введенного в действие с приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г № 124;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 06.04.2021 г. №245;
- основной профессиональной образовательной программы ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ по направлению подготовки 44.03.04. Профессиональное обучение (по отраслям), направленность (профиль): Сельское хозяйство – технические системы в агробизнесе

**Составители:** старший преподаватель кафедры физической культуры Герей Л.В.; старший преподаватель кафедры физической культуры Богданова О.А.

**Рассмотрена** на заседании кафедры физической культуры

«18» мая 2022 г., протокол № 19

Зав. кафедрой  Герей Л.В.

**Согласована** с выпускающей кафедрой профессионального обучения и социально-педагогических дисциплин

«18» мая 2022 г., протокол № 9/1

Зав. кафедрой  Н.Н. Никулина

Руководитель основной профессиональной образовательной программы

 Давитян М.Г.

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Цели освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Силовые виды спорта» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи:**

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

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

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

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам обязательной части (Б1. О.ДВ.01.04) основной профессиональной образовательной программы.

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

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на</b> | 1. История                        |
|   | 2. Безопасность жизнедеятельности |

|   |   |
|---|---|
| которых базируется данная дисциплина (модуль)       |   |
| Требования к предварительной подготовке обучающихся | <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, желанию поддерживать здоровый образ жизни.</li> </ul> |

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

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

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>   |
|  |  | <p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью</li> <li>- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> <li>- основы здоровьесберегающих технологий.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <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</li> </ul> |

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

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

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

| Вид работы<br><br>Формы обучения  | Объем учебной работы, час |   |       |    |       |    |       |    |    |                              |    |     |    |    |
|---|---------------------------|---|-------|----|-------|----|-------|----|----|------------------------------|----|-----|----|----|
|   | Очная форма обучения      |   |       |    |       |    |       |    |    | Очно- заочная форма обучения |    |     |    |    |
|   | семестр                   |   |       |    |       |    |       |    |    |                              |    |     |    |    |
|   | всего                     | 1 | 2     | 3  | 4     | 5  | 6     | 7  | 8  | всего                        | 1  | 2   | 3  | 4  |
| <b>Общая трудоемкость, всего, час<br/>зачетные единицы</b>  | <b>328</b>                | - | 58    | 58 | 58    | 42 | 36    | 42 | 34 | <b>328</b>                   | 58 | 116 | 78 | 76 |
| <b>1. Контактная работа</b>   |                           |   |       |    |       |    |       |    |    |                              |    |     |    |    |
| <b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>  | <b>207</b>                |   | 56,25 | 48 | 44,25 | 18 | 20,25 | 6  |    |                              |    |     |    |    |
| В том числе:  |                           |   |       |    |       |    |       |    |    |                              |    |     |    |    |
| Лекции  |                           |   |       |    |       |    |       |    |    |                              |    |     |    |    |
| Лабораторные занятия  |                           |   |       |    |       |    |       |    |    |                              |    |     |    |    |
| Практические занятия  | 174                       |   | 48    | 48 | 36    | 18 | 12    | 6  |    |                              |    |     |    |    |
| Установочные занятия  |                           |   |       |    |       |    |       |    |    |                              |    |     |    |    |
| Предэкзаменационные консультации  |                           |   |       |    |       |    |       |    |    |                              |    |     |    |    |
| Текущие консультации  |                           |   |       |    |       |    |       |    |    |                              |    |     |    |    |
| <b>1.2. Промежуточная аттестация</b>  |                           |   |       |    |       |    |       |    |    |                              |    |     |    |    |
| Зачет   | 1                         | - | 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     | -  |    |                              |    |     |    |    |
| <b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>  | <b>121</b>                |   | 1,75  | 10 | 13,75 | 24 | 15,75 | 36 |    |                              |    |     |    |    |
| в том числе:  |                           |   |       |    |       |    |       |    |    |                              |    |     |    |    |
| Самостоятельная работа по проработке лекционного материала (от 20 до 60% от объема лекций)                            | -                         | - | -     | -  | -     | -  | -     | -  |    |                              |    |     |    |    |
| Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям (от 20 до 60% от объема лаб.-практ. занятий) | 43,5                      | - | 0,5   | 4  | 4     | 10 | 5,5   | 12 |    |                              |    |     |    |    |
| Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение  | 38                        | - | 0,5   | 2  | 5,5   | 7  | 5     | 12 |    |                              |    |     |    |    |

|  |      |   |      |   |      |   |      |        |  |  |  |  |  |  |
|--|------|---|------|---|------|---|------|--------|--|--|--|--|--|--|
| Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента | 38,5 | - | 0,5  | 4 | 4    | 7 | 5    | 1<br>2 |  |  |  |  |  |  |
| Подготовка к зачету  | 1    | - | 0,25 | - | 0,25 | - | 0,25 | -      |  |  |  |  |  |  |

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

| Наименование модулей и разделов дисциплины                     | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                            |                        |                              |        |                            |                        |
|--|---|--------|----------------------------|------------------------|------------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                            |                        | Очно- заочная форма обучения |        |                            |                        |
|  | Всего   | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа | Всего                        | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| 1  | 2   | 3      | 4                          | 5                      | 6                            | 7      | 8                          | 9                      |
| <b>Модуль 2</b>  | <b>58</b>   |        | <b>48</b>                  | <b>1,75</b>            |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для отработки техники подъема гирь                  |   |        | 12                         | 0,5                    |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для общей физической подготовки                     |   |        | 12                         | 0,5                    |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для развития выносливости                           |   |        | 12                         | 0,5                    |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для послетренировочной растяжки                     |   |        | 12                         | 0,25                   |                              |        |                            |                        |
| <b>Модуль 3</b>  | <b>58</b>   |        | <b>48</b>                  | <b>10</b>              |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для отработки техники рывка гирей                   |   |        | 12                         | 2                      |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для развития силы                                   |   |        | 12                         | 2                      |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для развития выносливости                           |   |        | 12                         | 3                      |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для послетренировочной растяжки и укрепления связок |   |        | 12                         | 3                      |                              |        |                            |                        |
| <b>Модуль 4</b>  | <b>58</b>   |        | <b>36</b>                  | <b>13,75</b>           |                              |        |                            |                        |
| Отработка техники для упражнения «длинный цикл»                |   |        | 9                          | 3,40                   |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для укрепления мышечного корсета                    |   |        | 9                          | 3,40                   |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для развития выносливости                           |   |        | 9                          | 3,40                   |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для послетренировочной растяжки и расслабления мышц |   |        | 9                          | 3,55                   |                              |        |                            |                        |
| <b>Модуль 5</b>  | <b>42</b>   |        | <b>18</b>                  | <b>24</b>              |                              |        |                            |                        |

| Наименование модулей и разделов дисциплины   | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                            |                        |                              |        |                            |                        |
|--|---|--------|----------------------------|------------------------|------------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                            |                        | Очно- заочная форма обучения |        |                            |                        |
|  | Всего   | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа | Всего                        | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| 1  | 2   | 3      | 4                          | 5                      | 6                            | 7      | 8                          | 9                      |
| Подготовка и отработка скоростной техники толчка гирь в командной эстафете               |   |        | 4,50                       | 6                      |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для специальной физической подготовки   |   |        | 4,50                       | 6                      |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для развития выносливости   |   |        | 4,50                       | 6                      |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для послетренировочной растяжки   |   |        | 4,50                       | 6                      |                              |        |                            |                        |
| <b>Модуль 6</b>  | <b>36</b>   |        | <b>12</b>                  | <b>15,75</b>           |                              |        |                            |                        |
| Подготовка и отработка скоростной техники упражнения «длинный цикл» в командной эстафете |   |        | 3                          | 3,5                    |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для укрепления мышечного корсета  |   |        | 3                          | 3,5                    |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для развития выносливости   |   |        | 3                          | 3,5                    |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для послетренировочной растяжки   |   |        | 3                          | 5,25                   |                              |        |                            |                        |
| <b>Модуль 7</b>  | <b>42</b>   |        | <b>6</b>                   | <b>36</b>              |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для совершенствования техники толчка и рывка гирь                             |   |        | 2                          | 9                      |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для специальной физической подготовки   |   |        | 2                          | 9                      |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для развития выносливости   |   |        | 1                          | 9                      |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для послетренировочной растяжки   |   |        | 1                          | 9                      |                              |        |                            |                        |
| <b>Модуль 8</b>  | <b>34</b>   |        | <b>6</b>                   | <b>19,75</b>           |                              |        |                            |                        |
| Совершенствование техники упражнения «длинный цикл»                                      |   |        | 2                          | 4,5                    |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для специальной физической подготовки   |   |        | 2                          | 4,5                    |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для развития выносливости   |   |        | 1                          | 4,5                    |                              |        |                            |                        |
| Упражнения для послетренировочной растяжки   |   |        | 1                          | 6,25                   |                              |        |                            |                        |
| <b>Предэкзаменационные</b>   |   |        | -                          |                        |                              |        |                            |                        |



| Наименование модулей и разделов дисциплины     | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час |        |                            |                        |                              |        |                            |                        |
|--|---|--------|----------------------------|------------------------|------------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
|  | Очная форма обучения                                |        |                            |                        | Очно- заочная форма обучения |        |                            |                        |
|  | Всего   | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа | Всего                        | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| 1  | 2   | 3      | 4                          | 5                      | 6                            | 7      | 8                          | 9                      |
| <i>консультации</i>                            |   |        |                            |                        |                              |        |                            |                        |
| <i>Текущие консультации</i>                    |   |        | -                          |                        |                              |        |                            |                        |
| <i>Установочные занятия</i>                    |   |        | -                          |                        |                              |        |                            |                        |
| <i>Промежуточная аттестация</i>                |   |        | 1                          |                        |                              |        |                            |                        |
| <i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>    | 175   | -      | 174                        | -                      |                              |        |                            |                        |
| <i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i> |   |        | 32                         |                        |                              |        |                            |                        |
| <i>Самостоятельная работа (всего)</i>          |   |        | 121                        |                        |                              |        |                            |                        |
| <b>ИТОГО:</b>                                  |   |        |                            |                        |                              |        |                            |                        |
| <i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>    |   |        | 175                        |                        |                              |        |                            |                        |
| <i>Контактная внеаудиторная работа</i>         |   |        | 32                         |                        |                              |        |                            |                        |
| <i>Самостоятельная работа</i>                  |   |        | 121                        |                        |                              |        |                            |                        |
| <i>Общая трудоёмкость</i>                      |   |        | 328                        |                        |                              |        |                            |                        |

| Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины      |
|--|
| <b>Модуль 2.</b>   |
| <b>1. Упражнения для отработки техники подъема гирь</b>      |
| 1.1 Толчок гири 16 кг одной рукой                            |
| 1.2 Толчок двух гирь 16 кг                                   |
| 1.3 Тренировка подседа при толчке гирями                     |
| 1.4 Тренировка фиксации гирей                                |
| 1.5 Удержания гирь на груди и в положении стоя               |
| 1.6 Интервальная тренировка с гирями 2, 4, 8 минут за подход |
| 1.7 Отработка техники без гирь                               |
| 1.8 Выполнение контрольных нормативов                        |
| <b>2. Упражнения для общей физической подготовки</b>         |
| 2.1 Жим штанги лежа узким хватом                             |
| 2.2 Жим гирь из положения стоя без помощи ног                |
| 2.3 Приседание со штангой перед собой                        |
| 2.4 Наклоны со штангой                                       |

| <b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b> |
|--|
| 2.5 Упражнения для ног на тренажёрах                           |
| 2.6 Подтягивания на турнике с утяжелением                      |
| 2.7 Становая тяга  |
| 2.8 Взятие штанги на бицепс                                    |
| 2.9 Жим гантелей стоя, лежа                                    |
| 2.10 Закачивание пресса  |
| <b>3. Упражнения для развития выносливости</b>                 |
| 3.1 Кросс на длинные дистанции                                 |
| 3.2 Швунг со штангой   |
| 3.3 Выпрыгивания со штангой                                    |
| <b>4. Упражнения для послетренировочной растяжки</b>           |
| 4.1 Упражнения на гимнастическом коврике                       |
| 4.2 Вис на турнике   |
| 4.3 Упражнения для растяжки икроножных и позвоночных мышц      |
| <b>Модуль 3.</b>   |
| <b>1. Упражнения для отработки техники рывка гирей</b>         |
| 1.1 Тренировка замаха и подрыва гири                           |
| 1.2 Маховые движения с гирей                                   |
| 1.3 Классический рывок гирей 16кг правой и левой рукой         |
| 1.4 Рывок гирей поочередно (армейский рывок)                   |
| 1.5 Тренировка фиксации гири в рывке                           |
| 1.6 Выполнение контрольных нормативов                          |
| <b>2. Упражнения для развития силы</b>                         |
| 2.1 Сгибание и разгибание кистей со штангой                    |
| 2.2 Приседание со штангой перед собой                          |
| 2.3 Становая тяга  |
| 2.4 Наклоны со штангой   |
| 2.5 Отжимание на брусьях с утяжелением                         |
| 2.6 Подтягивание на турнике с утяжелением                      |
| 2.7 Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье       |
| 2.8 Закачивание пресса   |
| <b>3. Упражнения для развития выносливости</b>                 |
| 3.1 Рывок штанги   |
| 3.2 Метание снарядов разного веса                              |
| 3.3 Кросс на длинные дистанции                                 |
| 3.4 Общеразвивающие упражнения на выносливость                 |
| <b>4. Упражнения для послетренировочной растяжки</b>           |
| 4.1 Вис на турнике   |
| 4.2 Упражнения для растяжки поясничных мышц                    |
| 4.3 Упражнения на гимнастическом коврике                       |
| <b>Модуль 4.</b>   |
| <b>1. Отработка техники для упражнения «длинный цикл»</b>      |
| 1.1 Подъем двух гирь 16 кг                                     |
| 1.2 Тренировка заброса и сброса гирь                           |
| 1.3 Тренировка подседа при толчке гирь                         |
| 1.4 Тренировка фиксации гирь                                   |
| 1.5 Интервальная тренировка с гирями 2, 4, 8 минут за подход   |
| 1.6 Выполнение контрольных нормативов                          |

| <b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>                       |
|--|
| <b>2. Упражнения для укрепления мышечного корсета</b>                                |
| 2.1 Жим штанги лежа узким хватом   |
| 2.2 Приседание со штангой на плечах  |
| 2.3 Жим штанги стоя  |
| 2.4 Становая тяга  |
| 2.5 Наклоны со штангой   |
| 2.6 Закачивание пресса   |
| 2.7 Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье                             |
| 2.8 Разведение гирь в стороны лежа на скамье   |
| <b>3. Упражнения для развития выносливости</b>                                       |
| 3.1 Полуприсед со штангой  |
| 3.2 Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах                                 |
| 3.3 Прыжки на скакалке   |
| 3.4 Кросс на длинные дистанции   |
| <b>4. Упражнения для послетренировочной растяжки</b>                                 |
| 4.1 Упражнения для растяжки мышц трицепса и икроножных мышц                          |
| 4.2 Вис на турнике   |
| 4.3 Упражнения на гимнастическом коврике   |
| <b>Модуль 5.</b>   |
| <b>1. Подготовка и отработка скоростной техники толчка гирь в командной эстафете</b> |
| 1.1 Подъем двух гирь 16 кг   |
| 1.2 Тренировка скоростного подседа при толчке гирь                                   |
| 1.3 Тренировка скоростной фиксации при толчке гирь                                   |
| 1.4 Интервальная тренировка с гирями до 3-х минут за подход                          |
| 1.5 Выполнение контрольных нормативов  |
| <b>2. Упражнения для специальной физической подготовки</b>                           |
| 2.1 Жим штанги стоя  |
| 2.2 Приседания со штангой перед собой  |
| 2.3 Взятие штанги на бицепс  |
| 2.4 Приседание со штангой перед собой  |
| 2.5 Наклоны со штангой   |
| 2.6 Закачивание пресса   |
| 2.7 Становая тяга  |
| 2.8 Жим штанги лежа  |
| <b>3. Упражнения для развития выносливости</b>                                       |
| 3.1 Кросс на длинные дистанции   |
| 3.2 Запрыгивание на препятствия разной высоты  |
| 3.3 Прыжки на скакалке   |
| 3.4 Швунг штанги   |
| 3.5 Выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах                                 |
| <b>4. Упражнения для послетренировочной растяжки</b>                                 |
| 4.1 Упражнения на гимнастическом коврике   |
| 4.2 Вис на турнике   |
| 4.3 Упражнения для растяжки мышц трицепса и икроножных мышц                          |
| <b>Модуль 6.</b>   |
| <b>1. Подготовка и отработка скоростной техники упражнения «длинный цикл» в</b>      |

| <b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>         |
|--|
| <b>командной эстафете</b>  |
| 1.1 Подъем двух гирь 16 кг   |
| 1.2 Тренировка скоростного заброса и сброса гирь                       |
| 1.3 Тренировка скоростной фиксации гирь                                |
| 1.4 Тренировка скоростного подседа при толчке гирь                     |
| 1.5 Интервальная тренировка с гирями до 3-х минут за подход            |
| 1.6 Выполнение контрольных нормативов                                  |
| <b>2. Упражнения для укрепления мышечного корсета</b>                  |
| 2.1 Отжимания на брусьях с утяжелением                                 |
| 2.2 Приседание со штангой на плечах                                    |
| 2.3 Разведение гирь в стороны лежа на скамье                           |
| 2.4 Упражнения для ног на тренажёрах                                   |
| 2.5 Наклоны со штангой   |
| 2.6 Закачивание пресс  |
| 2.7 Становая тяга  |
| 2.8 Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье               |
| <b>3. Упражнения для развития выносливости</b>                         |
| 3.1 Толкания ядра одной рукой и двумя руками                           |
| 3.2 Кросс на длинные дистанции   |
| 3.3 Перепрыгивание через скамейку                                      |
| 3.4 Прыжки на скакалке   |
| 3.5 Швунг штанги   |
| <b>4. Упражнения для послетренировочной растяжки</b>                   |
| 4.1 Вис на турнике   |
| 4.2 Упражнения для растяжки позвоночных и икроножных мышц              |
| 4.3 Упражнения на гимнастическом коврике                               |
| <b>Модуль 7.</b>   |
| <b>1. Упражнения для совершенствования техники толчка и рывка гирь</b> |
| 1.1 Толчок двух гирь 24 кг   |
| 1.2 Тренировка подседа и фиксации при толчке гирь                      |
| 1.3 Интервальная тренировка с гирями 2, 4, 6 минут за подход           |
| 1.4 Классический рывок гирей 24 кг правой и левой рукой                |
| 1.5 Тренировка замаха и подрыва гири                                   |
| 1.6 Маховые движения с гирей   |
| 1.7 Тренировка фиксации гири в рывке                                   |
| 1.8 Выполнение контрольных нормативов                                  |
| <b>2. Упражнения для специальной физической подготовки</b>             |
| 2.1 Жим штанги лежа узким хватом                                       |
| 2.2 Жим штанги стоя  |
| 2.3 Становая тяга  |
| 2.4 Приседания со штангой перед собой                                  |
| 2.5 Наклоны со штангой   |
| 2.6 Жим гантелей стоя, лежа  |
| 2.7 Подтягивание на турнике с утяжелением                              |
| 2.8 Сгибание и разгибание кистей со штангой                            |
| <b>3. Упражнения для развития выносливости</b>                         |
| 3.1 Рывок штанги   |
| 3.2 Полуприсед со штангой  |

| <b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b> |
|--|
| 3.3 Выпрыгивания из полуприсяда со штангой на плечах           |
| 3.4 Кросс на длинные дистанции                                 |
| 3.5 Метание снарядов разного веса                              |
| 3.6 Запрыгивание на препятствия разной высоты                  |
| <b>4. Упражнения для послетренировочной растяжки</b>           |
| 4.1 Упражнения для растяжки трицепса и позвоночных мышц        |
| 4.2 Упражнения на гимнастическом коврике                       |
| 4.3 Вис на турнике   |
| <b>Модуль 8.</b>   |
| <b>1. Совершенствование техники упражнения «длинный цикл»</b>  |
| 1.1 Подъем двух гирь 24 кг                                     |
| 1.2 Тренировка заброса и сброса гирь                           |
| 1.3 Тренировка подседа при толчке гирь                         |
| 1.4 Тренировка фиксации гирь                                   |
| 1.5 Интервальная тренировка с гирями 2, 4, 6 минут за подход   |
| 1.6 Выполнение контрольных нормативов                          |
| <b>2. Упражнения для специальной физической подготовки</b>     |
| 2.1 Отжимание на брусьях с утяжелением                         |
| 2.2 Жим штанги лежа узким хватом                               |
| 2.3 Становая тяга  |
| 2.4 Жим гирь с положения стоя без помощи ног                   |
| 2.5 Приседания со штангой перед собой                          |
| 2.6 Приседания с одной или двумя гирями                        |
| 2.7 Закачивание пресса   |
| 2.8 Наклоны со штангой   |
| <b>3. Упражнения для развития выносливости</b>                 |
| 3.1 Прыжки на скакалке   |
| 3.2 Швунг штанги   |
| 3.3 Кросс на длинные дистанции                                 |
| 3.4 Толкание ядра одной и двумя руками                         |
| 3.5 Выпрыгивания из полуприсяда со штангой на плечах           |
| <b>4. Упражнения для послетренировочной растяжки</b>           |
| 4.1 Упражнения на гимнастическом коврике                       |
| 4.2 Упражнения для растяжки позвоночных и икроножных мышц      |
| 4.3 Вис на турнике   |

**V. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ- СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

**Формы контроля знаний, рейтинговая оценка и формируемые компетенции (дневная форма обучения)**

| № п/п   | Наименование рейтингов, модулей и блоков<br><br>Силовые виды спорта | 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>                    |   |                         |                      |        |                       |                | <i>Сумма баллов за модули</i>                                | <b>31</b>               | <b>60</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>                |
| Упражнения для отработки техники подъема гирь |   |                         |                      |        | 12                    | 0,5            |  |                         |                         |
| Упражнения для общей физической подготовки    |   |                         |                      |        | 12                    | 0,5            |  |                         |                         |
| Упражнения для развития выносливости          |   |                         |                      |        | 12                    | 0,5            |  |                         |                         |
| Упражнения для послетренировочной растяжки    |   |                         |                      |        | 12                    | 0,25           |  |                         |                         |

|   |             |           |  |           |              |  |          |          |
|---|-------------|-----------|--|-----------|--------------|--|----------|----------|
| <b>Модуль 3</b>   | <b>УК-7</b> | <b>58</b> |  | <b>48</b> | <b>10</b>    | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>4</b> | <b>9</b> |
| Упражнения для отработки техники рывка гирей                      |             |           |  | 12        | 2            |  |          |          |
| Упражнения для развития силы                                      |             |           |  | 12        | 2            |  |          |          |
| Упражнения для развития выносливости                              |             |           |  | 12        | 3            |  |          |          |
| Упражнения для послетренировочной растяжки и                      |             |           |  | 12        | 3            |  |          |          |
| <b>Модуль 4</b>   | <b>УК-7</b> | <b>58</b> |  | <b>36</b> | <b>13,75</b> | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>5</b> | <b>8</b> |
| Отработка техники для упражнения «длинный цикл»                   |             |           |  | 9         | 3,40         |  |          |          |
| Упражнения для укрепления мышечного корсета                       |             |           |  | 9         | 3,40         |  |          |          |
| Упражнения для развития выносливости                              |             |           |  | 9         | 3,40         |  |          |          |
| Упражнения для послетренировочной растяжки и расслабления мышц    |             |           |  | 9         | 3,55         |  |          |          |
| <b>Модуль 5</b>   | <b>УК-7</b> | <b>42</b> |  | <b>18</b> | <b>24</b>    | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>4</b> | <b>9</b> |
| Подготовка и отработка скоростной техники толчка гирь в командной |             |           |  | 4,50      | 6            |  |          |          |
| Упражнения для специальной физической подготовки                  |             |           |  | 4,50      | 6            |  |          |          |
| Упражнения для развития выносливости                              |             |           |  | 4,50      | 6            |  |          |          |
| Упражнения для послетренировочной растяжки                        |             |           |  | 4,50      | 6            |  |          |          |

|   |             |           |  |           |              |  |          |          |
|---|-------------|-----------|--|-----------|--------------|--|----------|----------|
| <b>Модуль 6</b>   | <b>УК-7</b> | <b>36</b> |  | <b>12</b> | <b>15,75</b> | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>5</b> | <b>8</b> |
| Подготовка и отработка скоростной техники упражнения «длинный |             |           |  | 3         | 3,5          |  |          |          |
| Упражнения для укрепления мышечного корсета                   |             |           |  | 3         | 3,5          |  |          |          |
| Упражнения для развития выносливости                          |             |           |  | 3         | 3,5          |  |          |          |
| Упражнения для послетренировочной растяжки                    |             |           |  | 3         | 5,25         |  |          |          |
| <b>Модуль 7</b>   | <b>УК-7</b> | <b>42</b> |  | <b>6</b>  | <b>36</b>    | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>4</b> | <b>9</b> |
| Упражнения для совершенствования техники толчка и рывка гирь  |             |           |  | 2         | 9            |  |          |          |
| Упражнения для специальной физической подготовки              |             |           |  | 2         | 9            |  |          |          |
| Упражнения для развития выносливости                          |             |           |  | 1         | 9            |  |          |          |
| Упражнения для послетренировочной растяжки                    |             |           |  | 1         | 9            |  |          |          |
| <b>Модуль 8</b>   | <b>УК-7</b> | <b>34</b> |  | <b>6</b>  | <b>19,75</b> | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | <b>4</b> | <b>9</b> |
| Совершенствование техники упражнения «длинный цикл»           |             |           |  | 2         | 4,5          |  |          |          |
| Упражнения для специальной физической подготовки              |             |           |  | 2         | 4,5          |  |          |          |
| Упражнения для развития выносливости                          |             |           |  | 1         | 4,5          |  |          |          |
| Упражнения для послетренировочной растяжки                    |             |           |  | 1         | 6,25         |  |          |          |



|   |  |  |  |  |  |                         |    |    |
|---|--|--|--|--|--|-------------------------|----|----|
| <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 основ практической деятельности в частности.                            | 25              |
| Итоговый рейтинг   | Определяется путём суммирования всех рейтингов  | 100             |

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

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

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

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

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

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

- демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала;
- допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем;
- демонстрирует недостаточную системность знаний;
- проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине;
- проявляет непрочность практических умений и навыков, выделенных в качестве требований к знаниям обучающихся в области дисциплины

В этом случае студент сдаёт зачёт в форме устных и письменных ответов на любые вопросы в пределах освоенной дисциплины.

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

Не предусмотрено

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

## **VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная учебная литература**

1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.А. Аллянов. – М.: Юрайт, 2016 г.- 493 с.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Богданова О. А., Герей Л.В., Корниенко Е. М., Клавкина М. А. Лечебные и физические упражнения при заболеваниях и травмах верхних конечностей.; Белгородский ГАУ. – Майский: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 37 с.

2. Ермоленко С. А., Скрыпченко В.А., Багиров Ш.Ш. Методические рекомендации для студентов 1–4 курсов всех специальностей и тренеров – преподавателей. – Учебно – методическое пособие - Белгород Белгородский ГАУ – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ 2020 г. – 54 с.

3. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И. В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д:Ростовский филиал РСБИ, 2008

4. Мамадиев А.Б., Головкин Н. Г., Панарин А. И., Савченко И. Ю. Режимы спортивных упражнений. – Учебно – методическое пособие. (Для самостоятельной работы студентов) / Белгородский ГАУ. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 28 с.

#### **6.2.1. Периодические издания**

1. Журнал «Физкультура и спорт»
2. Журнал «Спортивная смена».

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Преподавание дисциплины предусматривает: практические занятия, самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т. ч. рефераты, доклады; индивидуальные расчеты по методическим указаниям к изучению дисциплины, выполнение тестовых заданий, устным опросам, зачетам и пр.), консультации преподавателя.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия. На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом различные задания, он должен проверить правильность их оформления и выполнения, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать

поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

Нельзя ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны, обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующие в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета). Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (тестовые задания, рефераты, задачи, и проч.). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения промежуточной аттестации на практических занятиях, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических занятиях.

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре. Обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

Содержание и методика выполнения практических заданий, методические рекомендации для самостоятельной работы содержатся в УМК дисциплины.

### 6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

2. По заключению врача, студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Студент имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

4. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются 1–2 раза в неделю (2–4 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **6.3.2 Видеоматериалы**

Не предусмотрено

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ. Система электронной поддержки учебных курсов.

## VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Кафедра физической культуры ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу, греко-римской борьбе, каратэ-до, кикбоксингу, ритмической гимнастике, фитнесу и аэробике. Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет более 3000 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     | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту                     | <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. Теннисный корт</p> <p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p><b>Учебный корпус №1</b></p> | <p>Оборудован:</p> <p>1.1. Шведская стенка – 6 шт.,<br/>1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.<br/>Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.<br/>Гимнастические маты – 15 шт.<br/>Футбольные ворота – 2 шт.<br/>Шведские стенки – 4 шт.<br/>Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка<br/>Ворота футбольные</p> <p>Оборудован:<br/>- теннисный стол – 2 шт.<br/><br/>- перекладина разновысокая – 3 шт.<br/>- брусья параллельные – 1 шт.<br/>- тренажер – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер<br/>Боксерские груши,</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. Новые открытые площадки</p> <p>1.1. Теннисный корт</p> <p>1.2. Волейбольная площадка</p> <p>1.3. Площадка для мини-футбола</p> | <p>скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами</p> <p>Стол для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p> <p>Шахматные столы, стулья, стенды,</p> <p>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</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> |
|--|--|--|--|