

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 07.06.2024 21:09:49

Уникальный программный код:

5258223550ea9fbeb27326a1608b644b77d8086a66355821f288f917a13751fae

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»**



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Общая физическая подготовка**

Направление подготовки: 44.03.04. Профессиональное обучение (по отраслям)

Направленность (профиль): Сельское хозяйство – технические системы в агробизнесе

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2024

Майский, 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 124;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 № 245;
- профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652 н
- 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

**Составитель:** старший преподаватель Герей Л.В.,  
старший преподаватель Богданова О.А

**Рассмотрена** на заседании спортивно-оздоровительного центра

«22» апреля 2024 г., протокол № 9

Руководитель



Салашная Е.А.

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

«15» мая 2024 г., протокол № 9

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 – Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи:**

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

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

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

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам обязательной части (Б1.О.03.ДВ.01.03) основной профессиональной образовательной программы.

## 2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ОПОП

Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)	1. История России
	2. Безопасность жизнедеятельности
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> <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 самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
		<p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью</li> <li>- методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</li> <li>- основы здоровьесберегающих технологий.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <p>выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>решать задачи охраны здоровья</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления</li> </ul>

			индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	--	---

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

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

Вид работы	Объем учебной работы, час				
Формы обучения	Очная				
	семестр				
	всего	1	2	3	4
<b>Общая трудоемкость, всего, час</b> <i>зачетные единицы</i>	<b>328</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
<b>1. Контактная работа</b>					
<b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>	<b>207</b>	<b>24,75</b>	<b>58,25</b>	<b>58,25</b>	<b>66,25</b>
В том числе:					
Лекции					
Лабораторные занятия					
Практические занятия	<b>174</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>58</b>
Установочные занятия					
Предэкзаменационные консультации					
Текущие консультации					
<b>1.2. Промежуточная аттестация</b>					
Зачет	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>
Экзамен					
Выполнение курсовой работы					

Выполнение контрольной работы					
<b>1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>121</b>	<b>51,75</b>	<b>25,75</b>	<b>25,75</b>	<b>17,75</b>
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)	<b>43,5</b>	<b>18,5</b>	<b>8,5</b>	<b>8,5</b>	<b>8</b>
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	<b>38</b>	<b>16</b>	<b>8,5</b>	<b>8,5</b>	<b>5</b>
Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента	<b>38,5</b>	<b>17</b>	<b>8,5</b>	<b>8,5</b>	<b>4,5</b>
Подготовка к зачету	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>

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

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час			
	Очная форма обучения			
	Всего	к/л Б	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5
<b>Модуль 1</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>51,75</b>
Упражнения для развития выносливости			4	12
Упражнения для развития силы			4	12
Упражнения для развития гибкости			4	12
Упражнения для развития быстроты			4	15,75
<b>Модуль 2</b>	<b>84</b>	<b>8</b>	<b>50</b>	<b>25,75</b>
Упражнения для развития выносливости			12	6
Упражнения для развития быстроты			12	6
Упражнения для развития силы			12	6
Упражнения для развития координационных способностей			14	7,75
<b>Модуль 3</b>	<b>84</b>	<b>8</b>	<b>50</b>	<b>25,75</b>
Упражнения для развития выносливости			10	5
Упражнения для развития силы			10	5
Упражнения для развития гибкости			10	5
Упражнения для развития координационных способностей			10	5
Упражнения для развития быстроты			10	5,75
<b>Модуль 4</b>	<b>84</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	<b>17,75</b>
Упражнения для развития выносливости			10	3
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			10	3
Упражнения для развития координационных способностей			8	3



Упражнения для развития общей выносливости			10	3
Упражнения для развития специальной выносливости			10	3
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			10	2,75
<i>Предэкзаменационные консультации</i>	-			
<i>Текущие консультации</i>	-			
<i>Установочные занятия</i>	-			
<i>Промежуточная аттестация</i>	1			
<i>Контактная аудиторная работа ( всего)</i>	175	-	174	-
<i>Контактная внеаудиторная работа ( всего)</i>	32			
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>	121			
<b>ИТОГО:285,75</b>				
<i>Контактная аудиторная работа ( всего)</i>	175			
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>	32			
<i>Самостоятельная работа</i>	121			
<i>Общая трудоёмкость</i>	328			

#### 4.3. Содержание модулей и разделов дисциплины

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>
<b>Модуль 1.</b>
<b>1.Упражнения для развития выносливости</b>
1.1Бег на длинные дистанции

## Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины

1.2Кроссовая подготовка

1.3Общеразвивающие упражнения в парах

1.4Подвижные игры

1.5Эстафеты

### **2. Упражнения для развития силы**

2.1Броски набивного мяча

2.2Общеразвивающие упражнения в парах с сопротивлением

2.3Упражнения на гимнастической стенке

### **3. Упражнения для развития гибкости**

3.1Упражнения на гимнастической стенке

3.2Стрейчинг

3.3Упражнения с фитболами

3.4Подвижные игры

### **4. Упражнения для развития быстроты**

4.1Челночный бег

4.2Бег на короткие и средние дистанции

4.3Упражнения со сменой задания

4.4Эстафеты

### **Модуль 2.**

#### **1.Упражнения для развития выносливости**

1.1Кроссовая подготовка

1.2Общеразвивающие упражнения в парах

1.3Подвижные игры

1.4Эстафеты

1.5Бег на длинные дистанции

1.6Бег по пересеченной местности

#### **2. Упражнения для развития быстроты**

## Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины

2.1 Челночный бег

2.2 Бег на короткие и средние дистанции

2.3 Упражнения со сменой задания

2.4 Эстафеты

2.5 Бег с низкого старта

2.6 Прыжки в длину с разбега

### 3. Упражнения для развития силы

3.1 Подтягивание на перекладине

3.2 Сгибание и разгибание рук в упоре

3.3 Броски набивного мяча

3.4 Общеразвивающие упражнения с сопротивлением

### 4. Упражнения для развития координационных способностей

4.1 Прыжки в длину с места

4.2 Прыжки в длину с разбега

4.3 Подвижные игры

### Модуль 3.

#### 1. Упражнения для развития выносливости

1.1 Тест Купера

1.2 Переменный бег

1.3 Бег на длинные дистанции

1.4 Подвижные игры

1.5 Эстафеты

1.6 Упражнения со сменой задания

#### 2. Упражнения для развития силы

2.1 Общеразвивающие упражнения с сопротивлением

2.2 Общеразвивающие упражнения с гантелями

#### 3. Упражнения для развития гибкости

3.1 Стрейчинг

**Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины**

3.2Пилатес

3.3Фитнес

3.4Элементы йоги

**4. Упражнения для развития координационных способностей**

4.1Ритмическая гимнастика

4.2Упражнения с фитболами

4.3Эстафеты

**5. Упражнения для развития быстроты**

5.1Бег с низкого старта

5.2Анаэробные упражнения

5.3Упражнения со сменой задания

**Модуль 4.**

**1.Упражнения для развития выносливости**

1.1Круговая тренировка

1.2Интервальная тренировка

1.3Подвижные игры

1.4Эстафеты

1.5Упражнения в статике

1.6Аэробные упражнения

**2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

2.1Прыжки в длину с места

2.2Прыжки в длину с разбега

2.3Метание

2.4Бег на средние дистанции

2.5Упражнения с дополнительным отягощением

2.6Бег по пересеченной местности

**3. Упражнения для развития координационных способностей**

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>
3.1 Ритмическая гимнастика
3.2 Степ-аэробика
3.3 Прыжки на скакалке
3.4 Подвижные игры
<b>4. Упражнения для развития общей выносливости</b>
4.1 Бег на длинные дистанции
4.2 Кроссовая подготовка
4.3 Общеразвивающие упражнения в парах
4.4 Подвижные игры
4.5 Эстафеты
4.6 Анаэробные упражнения
<b>5. Упражнения для развития специальной выносливости</b>
5.1 Беговые упражнения
5.2 Прыжковые упражнения
5.3 Метание
5.4 Броски мяча
5.5 Упражнения с многократным повторением
5.6 Эстафеты с мячом
5.7 Эстафеты со скакалкой
<b>6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>
6.1 Прыжки в длину с места
6.2 Прыжки в длину с разбега
6.3 Прыжки на скакалке
6.4 Прыжки на поверхность, соскоки
6.5 Подвижные игры

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

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

№ п/п	Наименование рейтингов, модулей и блоков ОФП	Формируемые компетенции	Объем учебной работы				Форма контроля знаний	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
			Общая трудоемкость	контроль	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>							<b>Сумма баллов</b>	<b>31</b>	<b>60</b>
<b>Модуль 1</b>		<b>УК-7</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>51,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Упражнения для развития выносливости					4	12			
Упражнения для развития силы					4	12			
Упражнения для развития гибкости					4	12			
Упражнения для развития быстроты					4	15,75			
<b>Модуль 2</b>		<b>УК-7</b>	<b>84</b>	<b>8</b>	<b>50</b>	<b>25,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития выносливости					12	6			
Упражнения для развития быстроты					12	6			
Упражнения для развития силы					12	6			
Упражнения для развития координационных способностей					14	7,75			

<b>Модуль 3</b>	<b>УК-7</b>	<b>84</b>	<b>8</b>	<b>50</b>	<b>25,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Упражнения для развития выносливости				10	5			
Упражнения для развития силы				10	5			
Упражнения для развития гибкости				10	5			
Упражнения для развития координационных способностей				10	5			
Упражнения для развития быстроты				10	5,75			
<b>Модуль 4</b>	<b>УК-7</b>	<b>84</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	<b>17,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития выносливости				10	3			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				10	3			
Упражнения для развития координационных способностей				8	3			
Упражнения для развития общей выносливости				10	3			
Упражнения для развития специальной выносливости				10	3			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				10	2,75			
<b>II. Творческий рейтинг</b>						<i>Участие в соревнованиях</i>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>III. Рейтинг личностных качеств</b>						<i>Посещаемость занятий</i>	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований.</b>							<b>+</b>	<b>+</b>
<b>V. Промежуточная аттестация.</b>						<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

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

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

##### **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.

<b>Рейтинги</b>	<b>Характеристика рейтингов</b>	<b>Максимум баллов</b>
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

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

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

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

### **6.2. Дополнительная литература**

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

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

3. Салашная Е.А., Савченко И.Ю., Вдовенков В.М. Особенности методики обучения броску в баскетболе для студентов первого года обучения. Белгородский ГАУ - Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020.

4. Мамадиев А.Б., Головкин Н.Г., Панарин А.И., Савченко И.Ю. Режимы спортивных упражнений. – Учебно – методическое пособие. (Для

самостоятельной работы студентов) / Белгородский ГАУ. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 28 с.

### **6.2.1. Периодические издания**

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

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

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

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

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

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

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

требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

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

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

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

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

### **6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

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

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

3. Студент имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки 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-ти часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

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

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

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

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

12. Студенты обязаны 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.**

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

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

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

### 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	<b>Спортивный зал в здании технологического факультета</b> 1. Спортивный зал.  <b>Физкультурно-оздоровительный комплекс</b> 1. Спортивный зал  2. Тренажерный зал  3. Футбольное поле	Оборудован: 1.1. Шведская стенка – 6 шт., 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.  Баскетбольные фермы – 2 шт. Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп. Гимнастические маты – 15 шт. Футбольные ворота – 2 шт. Шведские стенки – 4 шт. Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка Ворота футбольные

		<p>4. Теннисный корт</p> <p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p><b>Учебный корпус №1</b></p> <p>1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p><b>Общежитие №5</b></p> <p>1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> <p><b>Общежитие №7</b></p> <p>1. 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>Оборудован:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теннисный стол – 2 шт.</li> <li>- перекладина разновысокая – 3 шт.</li> <li>- брусья параллельные – 1 шт.</li> <li>- тренажер – 2 шт.</li> </ul> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер</p> <p>Боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами</p> <p>Столбы 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>
--	--	--	---