

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о документе

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.06.2024 15:57:27

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b55d8986a00255891f288f915a1351fac

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического факультета
О.В. Гончаренко



мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ – СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) – Экономика и учет

Квалификация – бакалавр

Год начала подготовки – 2024

Майский, 2024

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 – Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08.2020 г. № 954;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 № 245

Составители: старший преподаватель Богданова О.А.

Рассмотрена на заседании спортивно-оздоровительного центра

« 22 » апреля 2024 г. протокол № 9

Руководитель  Салашная Е. А.

Согласована на заседании кафедры экономики

«15» мая 2024 г. протокол №9

Зав. кафедрой  Голованева Е.А.

Руководитель основной профессиональной

образовательной программы  Е.А. Базовкина

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 – Силовые виды спорта» относится к дисциплинам обязательной части (Б1.О.ДВ.01.02) основной профессиональной образовательной программы.

2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ОПОП

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

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

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

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

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

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

4.1. Распределение объема учебной работы по формам обучения

| Вид работы | Объем учебной работы, час | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|---|-------|----|-------|----|-------|----|-------|-----|---------------|-------|-------|-------|---|---|
| | Очно-заочная семестр | | | | | | | | | | Очная семестр | | | | | |
| | с | с | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | с | с | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Общая трудоемкость, всего, час <i>зачетные единицы</i> | 328 | - | 58 | 58 | 58 | 42 | 36 | 42 | 34 | 328 | 76 | 84 | 84 | 84 | | |
| 1. Контактная работа | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Контактная аудиторная работа (всего) | 47 | | 10,25 | 2 | 10,25 | 2 | 10,25 | 2 | 10,25 | 207 | 24,25 | 58,25 | 58,25 | 66,25 | | |
| В том числе: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лекции | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лабораторные занятия | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Практические занятия | 14 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 174 | 16 | 50 | 50 | 58 | | |
| Установочные занятия | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Предэкзаменационные консультации | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Текущие консультации | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2. Промежуточная аттестация | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зачет | 1 | - | 0,25 | - | 0,25 | - | 0,25 | - | 0,25 | 1 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | | |
| Экзамен | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|----------|-------------------|-----------|-------------------|-----------|-------------------|-----------|-------------------|------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Выполнение курсовой работы | | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение контрольной работы | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль) | 32 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | 32 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2. Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 281 | | 47,7 5 | 56 | 47,7 5 | 40 | 25,7 5 | 40 | 23,7 5 | 121 | 51,7 5 | 25,7 5 | 25,7 5 | 17,7 5 |
| 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) | 133 | - | 25,5 | 25 | 25,5 | 20 | 5,5 | 20 | 11,5 | 58,5 | 20 | 15,5 | 16 | 7 |
| Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение | 79 | - | 11,5 | 20 | 11,5 | 10 | 10 | 10 | 6 | 33 | 16,5 | 5,5 | 5,5 | 5,5 |
| Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента | 68 | - | 10,5 | 11 | 10,5 | 10 | 10 | 10 | 6 | 28,5 | 15 | 4,5 | 4 | 5 |
| Подготовка к зачету | 1 | - | 0,25 | - | 0,25 | - | 0,25 | - | 0,25 | 1 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |

4.2. Общая структура дисциплины и виды учебной работы обучения

| Наименование модулей и разделов дисциплины | Объемы видов учебной работы по формам обучения, час | | | | | | | |
|---|---|--------|----------------------------|------------------------|-----------------------------|--------|----------------------------|------------------------|
| | Очная форма обучения | | | | Очно-заочная форма обучения | | | |
| | Всего | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа | Всего | Лекции | Лабораторно-практ. занятия | Самостоятельная работа |
| Силовые виды спорта | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Модуль 1 | 76 | | 16 | 51,75 | | | | |
| Упражнения для отработки техники подъема гирь | | | 4 | 15,5 | | | | |
| Упражнения для общей физической подготовки | | | 4 | 15,5 | | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | 4 | 10,5 | | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | 4 | 10,25 | | | | |
| Модуль 2 | 84 | | 50 | 25,75 | 58 | | 2 | 47,75 |
| Упражнения для отработки техники подъема гирь | | | 14 | 8,5 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для общей физической подготовки | | | 12 | 6,5 | | | 0,5 | 12 |
| Упражнения для развития | | | 12 | 6,5 | | | 0,5 | 14 |

| 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 |
| выносливости | | | | | | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | 12 | 4,25 | | | 0,5 | 7,75 |
| Модуль 3 | 84 | | 50 | 25,75 | 58 | | 2 | 56 |
| Упражнения для отработки техники рывка гирей | | | 14 | 8,5 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для развития силы | | | 12 | 6,5 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для развития выносливости | | | 12 | 6,5 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для послетренировочной растяжки и укрепления связок | | | 12 | 4,25 | | | 0,5 | 14 |
| Модуль 4 | 84 | | 58 | 17,75 | 58 | | 2 | 47,75 |
| Отработка техники для упражнения «длинный цикл» | | | 16 | 4,5 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для укрепления мышечного корсета | | | 14 | 4,5 | | | 0,5 | 12 |
| Упражнения для развития выносливости | | | 14 | 4 | | | 0,5 | 14 |
| Упражнения для послетренировочной растяжки и расслабления мышц | | | 14 | 4,75 | | | 0,5 | 7,75 |
| Модуль 5 | - | | - | - | 42 | | 2 | 40 |
| Подготовка и отработка скоростной техники толчка гирь в командной эстафете | | | | | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для специальной физической подготовки | | | | | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для развития выносливости | | | | | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | | | | | 0,5 | 10 |
| Модуль 6 | - | | - | - | 36 | | 2 | 25,75 |
| Подготовка и отработка скоростной техники упражнения «длинный цикл» в командной эстафете | | | | | | | 0,5 | 8 |
| Упражнения для укрепления мышечного корсета | | | | | | | 0,5 | 8 |
| Упражнения для развития | | | | | | | 0,5 | 6 |

| 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 |
| Силловые виды спорта | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| выносливости | | | | | | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | | | | | 0,5 | 3,75 |
| Модуль 7 | - | | - | - | 42 | | 2 | 40 |
| Упражнения для совершенствования техники толчка и рывка гирь | | | | | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для специальной физической подготовки | | | | | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для развития выносливости | | | | | | | 0,5 | 10 |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | | | | | 0,5 | 10 |
| Модуль 8 | - | | - | - | 34 | | 2 | 23,75 |
| Совершенствование техники упражнения «длинный цикл» | | | | | | | 0,5 | 8,75 |
| Упражнения для специальной физической подготовки | | | | | | | 0,5 | 6 |
| Упражнения для развития выносливости | | | | | | | 0,5 | 5 |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | | | | | 0,5 | 4 |
| <i>Предэкзаменационные консультации</i> | | | - | | | | | |
| <i>Текущие консультации</i> | | | - | | | | | |
| <i>Установочные занятия</i> | | | - | | | | | |
| <i>Промежуточная аттестация</i> | | | 1 | | | | 1 | |
| <i>Контактная аудиторная работа (всего)</i> | 175 | - | 174 | - | 15 | | 14 | |
| <i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i> | | | 32 | | | | 32 | |
| <i>Самостоятельная работа (всего)</i> | | | 121 | | | | 281 | |
| ИТОГО: | | | | | | | | |
| <i>Контактная аудиторная работа (всего)</i> | | | 175 | | | | 15 | |
| <i>Контактная внеаудиторная работа</i> | | | 32 | | | | 32 | |

| 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 |
| Силловые виды спорта | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | 121 | | | | 281 | | | |
| <i>Общая трудоёмкость</i> | 328 | | | | 328 | | | |

4.3 Содержание модулей и разделов дисциплины

| Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины |
|--|
| Модуль 1. |
| 1. Упражнения для отработки техники подъема гирь |
| 1.1 Техника толчка гири |
| 1.2 Отработка техники без гирь |
| 2. Упражнения для общей физической подготовки |
| 2.1 Подтягивания на турнике с утяжелением |
| 2.2 Закачивание прессы |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 3.1 Кросс на длинные дистанции |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Упражнения на гимнастическом коврике |
| 4.2 Упражнения для растяжки икроножных и позвоночных мышц |
| Модуль 2. |
| 1. Упражнения для отработки техники подъема гирь |
| 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 |
| 2. Упражнения для общей физической подготовки |
| 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 |
| 2.5 Упражнения для ног на тренажёрах |
| 2.6 Подтягивания на турнике с утяжелением |

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины

| |
|--|
| 2.7 Становая тяга |
| 2.8 Взятие штанги на бицепс |
| 2.9 Жим гантелей стоя, лежа |
| 2.10 Закачивание пресса |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 3.1 Кросс на длинные дистанции |
| 3.2 Швунг со штангой |
| 3.3 Выпрыгивания со штангой |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Упражнения на гимнастическом коврике |
| 4.2 Вис на турнике |
| 4.3 Упражнения для растяжки икроножных и позвоночных мышц |
| Модуль 3. |
| 1. Упражнения для отработки техники рывка гирей |
| 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 |
| 2. Упражнения для развития силы |
| 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 |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 3.1 Рывок штанги |
| 3.2 Метание снарядов разного веса |
| 3.3 Кросс на длинные дистанции |
| 3.4 Общеразвивающие упражнения на выносливость |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Вис на турнике |
| 4.2 Упражнения для растяжки поясничных мышц |
| 4.3 Упражнения на гимнастическом коврике |
| Модуль 4. |
| 1. Отработка техники для упражнения «длинный цикл» |
| 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 |
| 2. Упражнения для укрепления мышечного корсета |
| 2.1 Жим штанги лежа узким хватом |

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины

| |
|--|
| 2.2 Приседание со штангой на плечах |
| 2.3 Жим штанги стоя |
| 2.4 Становая тяга |
| 2.5 Наклоны со штангой |
| 2.6 Закачивание прессы |
| 2.7 Жим гири лежа на горизонтальной или наклонной скамье |
| 2.8 Разведение гирь в стороны лежа на скамье |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 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 |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Упражнения для растяжки мышц трицепса и икроножных мышц |
| 4.2 Вис на турнике |
| 4.3 Упражнения на гимнастическом коврике |
| Модуль 5. |
| 1. Подготовка и отработка скоростной техники толчка гирь в командной эстафете |
| 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 |
| 2. Упражнения для специальной физической подготовки |
| 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 прессы |
| 2.7 Становая тяга |
| 2.8 Жим штанги лежа |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 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 |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Упражнения на гимнастическом коврике |
| 4.2 Вис на турнике |
| 4.3 Упражнения для растяжки мышц трицепса и икроножных мышц |
| Модуль 6. |
| 1. Подготовка и отработка скоростной техники упражнения «длинный цикл» в командной эстафете |
| 1.1 Подъем двух гирь 16 кг |
| 1.2 Тренировка скоростного заброса и сброса гирь |

| Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины |
|--|
| 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 |
| 2. Упражнения для укрепления мышечного корсета |
| 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 |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 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 |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Вис на турнике |
| 4.2 Упражнения для растяжки позвоночных и икроножных мышц |
| 4.3 Упражнения на гимнастическом коврике |
| Модуль 7. |
| 1. Упражнения для совершенствования техники толчка и рывка гирь |
| 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 |
| 2. Упражнения для специальной физической подготовки |
| 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 |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 3.1 Рывок штанги |
| 3.2 Полуприсед со штангой |
| 3.3 Выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах |
| 3.4 Кросс на длинные дистанции |
| 3.5 Метание снарядов разного веса |

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины

| |
|---|
| 3.6 Запрыгивание на препятствия разной высоты |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 4.1 Упражнения для растяжки трицепса и позвоночных мышц |
| 4.2 Упражнения на гимнастическом коврике |
| 4.3 Вис на турнике |
| Модуль 8. |
| 1. Совершенствование техники упражнения «длинный цикл» |
| 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 |
| 2. Упражнения для специальной физической подготовки |
| 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 |
| 3. Упражнения для развития выносливости |
| 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 полуприседа со штангой на плечах |
| 4. Упражнения для послетренировочной растяжки |
| 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 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 | | | |
| Всего по дисциплине | | УК-7 | | | | | Зачет | 51 | 100 |
| I. Рубежный рейтинг | | | | | | | <i>Сумма баллов за модули</i> | 31 | 60 |
| Модуль 1 | | УК-7 | 76 | | 16 | 51,75 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i> | | |
| Упражнения для отработки техники подъема гирь | | | | | 4 | 15,5 | | | |
| Упражнения для общей физической подготовки | | | | | 4 | 15,5 | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | | | 4 | 10,5 | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | | | 4 | 10,25 | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-------------|-----------|--|-----------|--------------|---|----------|----------|
| Модуль 2 | УК-7 | 84 | | 50 | 25,75 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферати вная работа.</i> | 5 | 8 |
| Упражнения для отработки техники подъема гирь | | | | 14 | 8,5 | | | |
| Упражнения для общей физической подготовки | | | | 12 | 6,5 | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | | 12 | 6,5 | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки | | | | 12 | 4,25 | | | |
| Модуль 3 | УК-7 | 84 | | 50 | 25,75 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферати вная работа.</i> | 4 | 9 |
| Упражнения для отработки техники рывка гирей | | | | 14 | 8,5 | | | |
| Упражнения для развития силы | | | | 12 | 6,5 | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | | 12 | 6,5 | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки и | | | | 12 | 4,25 | | | |
| Модуль 4 | УК-7 | 84 | | 58 | 17,75 | <i>Устный опрос, тестовый контроль, реферати вная работа.</i> | 5 | 8 |
| Отработка техники для упражнения «длинный цикл» | | | | 16 | 4,5 | | | |
| Упражнения для укрепления мышечного корсета | | | | 14 | 4,5 | | | |
| Упражнения для развития выносливости | | | | 14 | 4 | | | |
| Упражнения для послетренировочной растяжки и расслабления мышц | | | | 14 | 4,75 | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|-------------------------|----|----|
| II. Творческий рейтинг | | | | | | Участие в соревнованиях | 2 | 5 |
| III. Рейтинг личностных качеств | | | | | | Посещаемость занятий | 3 | 10 |
| IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований. | | | | | | | + | + |
| V. Промежуточная аттестация. | | | | | | зачет | 15 | 25 |

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

5.2. Оценка знаний студента

5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний

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

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

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

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

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

5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете

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

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

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

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

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

5.2.3. Критерии оценки знаний студента на экзамене

Не предусмотрено

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

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная учебная литература

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

6.2. Дополнительная литература

1. Богданова О. А., Герей Л.В., Корниенко Е. М., Клавкина М. А. Лечебные и физические упражнения при заболеваниях и травмах верхних

конечностей.; Белгородский ГАУ. – Майский: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 37 с.

2. 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 овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту».

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

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

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

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

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

6.3.2 Видеоматериалы

Не предусмотрено

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

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

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

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

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

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

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

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

6.5. Перечень программного обеспечения, информационных технологий.

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

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

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Кафедра физической культуры ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу, греко-римской борьбе, каратэ-до, кикбоксингу, ритмической гимнастике, фитнесу и аэробике. Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет более 3000 м².

| № п\п | Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|-------|---|---|--|
| 1 | Элективная дисциплина по физической культуре и спорту | <p>Спортивный зал в здании технологического факультета 1. Спортивный зал.</p> <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс 1. Спортивный зал</p> <p>2. Тренажерный зал</p> <p>3. Футбольное поле</p> <p>4. Теннисный корт</p> <p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p>Учебный корпус №1 1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p>Общежитие №5 1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> | <p>Оборудован: 1.1. Шведская стенка – 6 шт., 1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.</p> <p>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> <p>Оборудован: - теннисный стол – 2 шт.</p> <p>- перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт. - тренажер – 2 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой</p> <p>Гимнастический ковер Боксерские груши, 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: - музыкальный центр - гантели - велотренажер - степдоска</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>Общежитие №7</p> <p>1. Новые открытые площадки</p> <p>1.1. Теннисный корт</p> <p>1.2. Волейбольная площадка</p> <p>1.3. Площадка для мини-футбола</p> | <p>- мячи-фитболы</p> <p>- станки – 3 шт.</p> <p>- коврики</p> <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> |
|--|--|---|--|