

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Алейник Станислав Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.06.2023 14:38:29  
Уникальный программный ключ:  
5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан технологического факультета



Н.С. Трубчанинова

« 24 » мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ- ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА**

Специальность: **35.03.07 Технология производства и переработки  
сельскохозяйственной продукции**

Направленность: (профиль) **Управление качеством и безопасностью  
продукции**

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2023

Майский 2023

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом

требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.07. 2017 г. № 669;
- 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 06.04.2021г., № 245;
- профессионального стандарта «13.017 Агроном», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 20.09.2021г. № 6444 н;
- профессионального стандарта «22.007 Специалист по безопасности, прослеживаемости и качеству пищевой продукции на всех этапах ее производства», утвержденный Министерством труда и социальной защиты РФ от 2 сентября 2020 г. № 556н;

**Составители:** старшие преподаватели – Герей Л.В., Богданова О.А.

**Рассмотрена** на заседании СОЦ

« 27 » марта 2023 г., протокол № 6

Директор СОЦ



А.Ю. Репин

**Согласована** с выпускающей кафедрой технологии производства и переработки сельскохозяйственной продукции

« 24 » мая 2023 г., протокол № 13

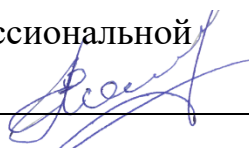
Зав. кафедрой



Н.Б. Ордина

руководитель основной профессиональной

образовательной программы



Е.Г. Мартынова

## **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.ДВ.01.03) основной профессиональной образовательной программы.

## 2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ОПОП

<p>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</p>	<p>1. История 2. Безопасность жизнедеятельности</p>
<p>Требования к предварительной подготовке обучающихся</p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности;</li> <li>➤ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время;</li> <li>➤ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ анализировать свое физическое состояние</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры;</li> <li>➤ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанием поддерживать здоровый образ жизни.</li> </ul>

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

Коды компетенций	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 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</li> </ul>

			<p>упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
		<p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной 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</li> </ul>

			<p>простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	--	---

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

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

Вид работы	Объем учебной работы, час															
	Очная семестр										Заочная курс					
	с	е	1	2	3	4	5	6	7	8	с	е	1	2	3	4
<b>Общая трудоемкость, всего, час зачетные единицы</b>	<b>328</b>	-	58	58	58	42	36	42	34							
<b>1. Контактная работа</b>																
<b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>	<b>195</b>		56,25	36	44,25	18	20,25	6	14,25							
В том числе:																
Лекции																
Лабораторные занятия																
Практические занятия	162		48	36	36	18	12	6	6							
Установочные занятия																
Предэкзаменационные консультации																
Текущие консультации																
<b>1.2. Промежуточная аттестация</b>																
Зачет	1	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25							
Экзамен																
Выполнение курсовой работы																
Выполнение контрольной работы																
<b>1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)</b>	<b>32</b>	-	8	-	8	-	8	-	8							
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>133</b>		1,75	22	13,75	24	15,75	36	19,75							
в том числе:																
Самостоятельная работа по проработке лекционного материала (от 20 до 60% от объема лекций)	-	-	-	-	-	-	-	-	-							
Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно-практическим занятиям (от 20 до 60% от объема лаб.-практ. занятий)	46,5	-	0,5	7	4	10	5,5	12	7,5							
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	43	-	0,5	7	5,5	7	5	12	6							
Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента	42,5	-	0,5	8	4	7	5	12	6							
Подготовка к зачету	1	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25							

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

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				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 1</b>	-	-	-	-				
<b>Модуль 2</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>1,75</b>				
Упражнения для развития выносливости			12	0,5				
Упражнения для развития силы			12	0,5				
Упражнения для развития гибкости			12	0,5				
Упражнения для развития быстроты			12	0,25				
<b>Модуль 3</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>22</b>				
Упражнения для развития выносливости			9	5				
Упражнения для развития быстроты			9	5				
Упражнения для развития силы			9	6				
Упражнения для развития координационных способностей			9	6				
<b>Модуль 4</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</b>				
Упражнения для развития выносливости			7	2				
Упражнения для развития силы			7	2				
Упражнения для развития гибкости			7	3				
Упражнения для развития координационных способностей			8	3,75				
Упражнения для развития быстроты			7	3				
<b>Модуль 5</b>	<b>42</b>		<b>18</b>	<b>24</b>				
Упражнения для развития выносливости			6	8				
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			6	8				
Упражнения для развития координационных способностей			6	8				
<b>Модуль 6</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</b>				
Упражнения для развития общей выносливости			4	5				
Упражнения для развития специальной выносливости			4	5				
Упражнения для развития скоростно-			4	5,75				



Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				Заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
силовых качеств								
<b>Модуль 7</b>	<b>42</b>		<b>6</b>	<b>36</b>				
Упражнения для развития гибкости			2	12				
Упражнения для развития силы			2	12				
Упражнения для развития координационных способностей			2	12				
<b>Модуль 8</b>	<b>34</b>		<b>6</b>	<b>19,75</b>				
Упражнения для развития общей выносливости			2	6				
Упражнения для развития специальной выносливости			2	6				
Упражнения для развития скоростно- силовых качеств			2	7,75				
<i>Предэкзаменационные консультации</i>			-				-	
<i>Текущие консультации</i>			-				-	
<i>Установочные занятия</i>			-				-	
<i>Промежуточная аттестация</i>			1					
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	<b>163</b>	-	<b>162</b>	-				
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>			<b>32</b>					
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>			<b>133</b>					
<b>ИТОГО:</b>								
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>			<b>163</b>					
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>			<b>32</b>					
<i>Самостоятельная работа</i>			<b>133</b>					
<i>Общая трудоёмкость</i>			<b>328</b>					

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>
<b>Модуль 2.</b>
<b>1. Упражнения для развития выносливости</b>
1.1 Бег на длинные дистанции
1.2 Кроссовая подготовка
1.3 Общеразвивающие упражнения в парах
1.4 Подвижные игры
1.5 Эстафеты
<b>2. Упражнения для развития силы</b>
2.1 Броски набивного мяча
2.2 Общеразвивающие упражнения в парах с сопротивлением
2.3 Упражнения на гимнастической стенке
<b>3. Упражнения для развития гибкости</b>
3.1 Упражнения на гимнастической стенке
3.2 Стрейчинг
3.3 Упражнения с фитболами
3.4 Подвижные игры
<b>4. Упражнения для развития быстроты</b>
4.1 Челночный бег
4.2 Бег на короткие и средние дистанции
4.3 Упражнения со сменой задания
4.4 Эстафеты
<b>Модуль 3.</b>
<b>1. Упражнения для развития выносливости</b>
1.1 Кроссовая подготовка
1.2 Общеразвивающие упражнения в парах
1.3 Подвижные игры
1.4 Эстафеты
1.5 Бег на длинные дистанции
1.6 Бег по пересеченной местности
<b>2. Упражнения для развития быстроты</b>
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
<b>3. Упражнения для развития силы</b>
3.1 Подтягивание на перекладине
3.2 Сгибание и разгибание рук в упоре
3.3 Броски набивного мяча
3.4 Общеразвивающие упражнения с сопротивлением
<b>4. Упражнения для развития координационных способностей</b>
4.1 Прыжки в длину с места

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>
4.2Прыжки в длину с разбега
4.3Подвижные игры
<b>Модуль 4.</b>
<b>1.Упражнения для развития выносливости</b>
1.1Тест Купера
1.2Переменный бег
1.3Бег на длинные дистанции
1.4Подвижные игры
1.5Эстафеты
1.6Упражнения со сменой задания
<b>2. Упражнения для развития силы</b>
2.1Общеразвивающие упражнения с сопротивлением
2.2Общеразвивающие упражнения с гантелями
<b>3. Упражнения для развития гибкости</b>
3.1Стрейчинг
3.2Пилатес
3.3Фитнес
3.4Элементы йоги
<b>4. Упражнения для развития координационных способностей</b>
4.1Ритмическая гимнастика
4.2Упражнения с фитболами
4.3Эстафеты
<b>5. Упражнения для развития быстроты</b>
5.1Бег с низкого старта
5.2Анаэробные упражнения
5.3Упражнения со сменой задания
<b>Модуль 5.</b>
<b>1.Упражнения для развития выносливости</b>
1.1Круговая тренировка
1.2Интервальная тренировка
1.3Подвижные игры
1.4Эстафеты
1.5Упражнения в статике
1.6Аэробные упражнения
<b>2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>
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
<b>3. Упражнения для развития координационных способностей</b>
3.1Ритмическая гимнастика
3.2Степ-аэробика
3.3Прыжки на скакалке
3.4Подвижные игры

## Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины

### **Модуль 6.**

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

- 1.1 Бег на длинные дистанции
- 1.2 Кроссовая подготовка
- 1.3 Общеразвивающие упражнения в парах
- 1.4 Подвижные игры
- 1.5 Эстафеты
- 1.6 Анаэробные упражнения

#### **2. Упражнения для развития специальной выносливости**

- 2.1 Беговые упражнения
- 2.2 Прыжковые упражнения
- 2.3 Метание
- 2.4 Броски мяча
- 2.5 Упражнения с многократным повторением
- 2.6 Эстафеты с мячом
- 2.7 Эстафеты со скакалкой

#### **3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

- 3.1 Прыжки в длину с места
- 3.2 Прыжки в длину с разбега
- 3.3 Прыжки на скакалке
- 3.4 Прыжки на поверхность, соскоки
- 3.5 Подвижные игры

### **Модуль 7.**

#### **1. Упражнения для развития гибкости**

- 1.1 Упражнения на гимнастической стенке
- 1.2 Стрейчинг
- 1.3 Упражнения с фитболами
- 1.4 Подвижные игры
- 1.5 Упражнения с сопротивлением
- 1.6 Упражнения в парах

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

- 2.1 Упражнения с медицинболами
- 2.2 Подтягивание

#### **3. Упражнения для развития координационных способностей**

- 3.1 Ритмическая гимнастика
- 3.2 Степ-аэробика
- 3.3 Прыжки на скакалке
- 3.4 Подвижные игры
- 3.5 Упражнения с фитболами
- 3.6 Эстафеты

### **Модуль 8.**

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

- 1.1 Общеразвивающие упражнения в парах
- 1.2 Подвижные игры
- 1.3 Эстафеты
- 1.4 Круговая тренировка

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>
1.5Интервальная тренировка
<b>2. Упражнения для развития специальной выносливости</b>
2.1Бег на короткие дистанции
2.2Бег на средние дистанции
2.3Бег на длинные дистанции
2.4Упражнения с амплитудными заданиями
<b>3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b>
3.1Прыжки в длину с места
3.2Прыжки в длину с разбега
3.3Прыжки на скакалке
3.4Эстафеты
3.5Подвижные 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	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>							<b>Сумма баллов</b>	<b>31</b>	<b>60</b>

<b>Модуль 1</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Модуль 2</b>	<b>УК-7</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>1,75</b>	<i>Устный опрос, тестовы й контроль , реферат ивная</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Упражнения для развития выносливости				12	0,5			
Упражнения для развития силы				12	0,5			
Упражнения для развития гибкости				12	0,5			
Упражнения для развития быстроты				12	0,25			
<b>Модуль 3</b>	<b>УК-7</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>22</b>	<i>Устный опрос, тестовы й контроль , реферат ивная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
Упражнения для развития выносливости				9	5			
Упражнения для развития быстроты				9	5			
Упражнения для развития силы				9	6			
Упражнения для развития координационных способностей				9	6			
<b>Модуль 4</b>	<b>УК-7</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</b>	<i>Устный опрос, тестовы й контроль , реферат ивная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>

Упражнения для развития выносливости				7	2			
Упражнения для развития силы				7	2			
Упражнения для развития гибкости				7	3			
Упражнения для развития координационных способностей				8	3,75			
Упражнения для развития быстроты				7	3			
<b>Модуль 5</b>	<b>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>
Упражнения для развития выносливости				6	8			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				6	8			
Упражнения для развития координационных способностей				6	8			
<b>Модуль 6</b>	<b>УК-7</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
Упражнения для развития общей выносливости				4	5			
Упражнения для развития специальной выносливости				4	5			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				4	5,75			
<b>Модуль 7</b>	<b>УК-7</b>	<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 развития гибкости				2	12			
Упражнения для развития силы				2	12			
Упражнения для развития координационных способностей				2	12			
<b>Модуль 8</b>	<b>УК-7</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>19,75</b>	Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.	<b>4</b>	<b>9</b>	
Упражнения для развития общей выносливости				2	6			
Упражнения для развития специальной выносливости				2	6			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				2	7,75			
<b>II. Творческий рейтинг</b>						Участие в соревнованиях	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>III. Рейтинг личностных качеств</b>						Посещаемость занятий	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований.</b>							<b>+</b>	<b>+</b>
<b>V. Промежуточная аттестация.</b>						зачет	<b>15</b>	<b>25</b>

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

## 5.2. Оценка знаний студента

### 5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний

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

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

Рейтинги	Характеристика рейтингов	Максимум баллов
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.	60



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

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

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

### 5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете

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

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

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

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

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

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

Не предусмотрено

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

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

2. Ермоленко С.А., Скрыпченко В.А., Багиров Ш.Ш. Методические рекомендации для студентов 1-4 курсов всех специальностей и тренеров – преподавателей. – Учебно – методическое пособие - Белгород Белгородский ГАУ – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ 2020 г. – 54 с. [http://lib.belgau.edu.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe?S21COLORTERMS=0&LNG=&Z21ID=GU EST&I21DBN=BOOKS\\_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML\\_ft&S21CNR=5&C21COM=S&S21ALL=%3C.%3EI=%D0%A7%2D51%2F%D0%95%2074%2D260690292%3C.%3E&USES21ALL=1](http://lib.belgau.edu.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?S21COLORTERMS=0&LNG=&Z21ID=GU EST&I21DBN=BOOKS_FULLTEXT&P21DBN=BOOKS&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=briefHTML_ft&S21CNR=5&C21COM=S&S21ALL=%3C.%3EI=%D0%A7%2D51%2F%D0%95%2074%2D260690292%3C.%3E&USES21ALL=1)

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

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

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

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

### **6.2.1. Периодические издания**

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

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

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

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

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

Нельзя ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны,

обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующие в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

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

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

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

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным в центре. 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. ОФП».

5. Студенты спортивного отделения занимаются два раза в неделю (4-6 часов) во второй половине дня (с 16:20 часов) согласно расписанию, составленного руководителем СОЦ. Для студентов спортивного отделения часы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. ОФП» 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.

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. ОФП» 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. ОФП».

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 руководителя центра.

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**

Спортивно-образовательный центр 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	<p>Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. ОФП.</p>	<p><b>Спортивный зал в здании технологического факультета</b>  <b>1. Спортивный зал.</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительный комплекс</b>  <b>1. Спортивный зал</b></p> <p><b>2. Тренажерный зал</b></p> <p><b>3. Футбольное поле</b></p> <p><b>4. Теннисный корт</b></p> <p><b>5. Спортивный городок</b></p> <p><b>6. Волейбольная площадка</b></p> <p><b>Учебный корпус №1</b>  <b>1. Гимнастический зал (борцовский)</b></p> <p><b>2. Зал для настольного тенниса и дартса</b></p> <p><b>Общежитие №5</b>  <b>1. Шахматный клуб</b></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 веса, шведская стенка  Ворота футбольные</p> <p>Оборудован:  - теннисный стол – 2 шт.  - 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  Шахматные столы, стулья, стенды,</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>- 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>
--	--	---	---





