

**Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт им. А.К. Кортунова филиал  
ФГБОУ ВО Донской ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ИМФ

А.В. Федорян \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины	<b>Б1.В.ДВ.03.0 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Гимнастика 4</b>
Направление(я)	<b>35.03.11 Гидромелиорация</b>
Направленность (и)	<b>Гидромелиорация</b>
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Факультет	<b>Факультет механизации</b>
Кафедра	<b>Физическое воспитание</b>
Учебный план	<b>2023_35.03.11gm.plx 35.03.11 Гидромелиорация</b>
ФГОС ВО (3++) направления	<b>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.11 Гидромелиорация (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1049)</b>
Общая трудоемкость	<b>328 / 0 ЗЕТ</b>
Разработчик (и):	<b>ст. преподаватель, Багута Н.А.</b>
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры	<b>Физическое воспитание</b>
Заведующий кафедрой	<b>Габиров А.Б.</b>
Дата утверждения уч. советом от 26.04.2023 протокол № 8.	

**1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ**

Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
аудиторные занятия	184
самостоятельная работа	144

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	Неделя		13 2/6		16 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	64	64	56	56	64	64	184	184
Итого ауд.	64	64	56	56	64	64	184	184
Контактная работа	64	64	56	56	64	64	184	184
Сам. работа	50	50	44	44	50	50	144	144
Итого	114	114	100	100	114	114	328	328

Виды контроля в семестрах:

Зачет	2,3,4	семестр
-------	-------	---------

**2. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

2.1	Целью освоения дисциплины является формирование всех компетенций предусмотренным учебным планом в области физической культуры и спорта, и способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
-----	---

**3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.ДВ.03
<b>3.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
3.1.1	Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках приобретенных студентами в ходе обучения, по предмету физическая культура и спорт.	
<b>3.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
3.2.1	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	

**4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**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

УК-7.2 : Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

**5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Интеракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Практические занятия</b>						
1.1	Приём контрольных нормативов. УТЗ по специальности практического раздела. /Пр/	2	64	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.6Л2.1Л3.2	0	
1.2	Приём контрольных нормативов. УТЗ по специальности практического раздела. /Пр/	3	56	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.6Л2.1Л3.2	0	
1.3	Приём контрольных нормативов. УТЗ по специальности практического раздела. /Пр/	4	64	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.2	0	
	<b>Раздел 2. Раздел 2. Самостоятельная работа</b>						

2.1	Утренняя гигиеническая гимнастика. Одной из форм самостоятельной работы по физической культуре и спорту является утренняя гигиеническая гимнастика. В процессе её проведения решаются следующие задачи: - обеспечение быстрого приведения организма в рабочее состояние после пробуждения; - поддержание высокого уровня работоспособности в течение трудового дня; - активизация физической и умственной деятельности; - закаливание и формирование устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов; - совершенствование волевых качеств и психической устойчивости; - подготовка к будущей профессиональной деятельности; - овладение жизненно необходимыми умениями и навыками. /Ср/	2	50	УК-7.1 УК-7.2	Л1.5Л2.2Л3. 1	0	
2.2	Утренняя гигиеническая гимнастика. Одной из форм самостоятельной работы по физической культуре и спорту является утренняя гигиеническая гимнастика. В процессе её проведения решаются следующие задачи: - обеспечение быстрого приведения организма в рабочее состояние после пробуждения; - поддержание высокого уровня работоспособности в течение трудового дня; - активизация физической и умственной деятельности; - закаливание и формирование устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов; - совершенствование волевых качеств и психической устойчивости; - подготовка к будущей профессиональной деятельности; - овладение жизненно необходимыми умениями и навыками. /Ср/	3	44	УК-7.1 УК-7.2	Л1.5Л2.2Л3. 1	0	

2.3	Утренняя гигиеническая гимнастика. Одной из форм самостоятельной работы по физической культуре и спорту является утренняя гигиеническая гимнастика. В процессе её проведения решаются следующие задачи: - обеспечение быстрого приведения организма в рабочее состояние после пробуждения; - поддержание высокого уровня работоспособности в течение трудового дня; - активизация физической и умственной деятельности; - закаливание и формирование устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов; - совершенствование волевых качеств и психической устойчивости; - подготовка к будущей профессиональной деятельности; - овладение жизненно необходимыми умениями и навыками. /Ср/	4	50	УК-7.1 УК-7.2	Л1.5Л2.2Л3.1	0	
-----	---	---	----	---------------	--------------	---	--

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные тесты для студентов основного и спортивного учебных отделений (мужчины).

Нормативы	5	4	3	2	1	
Бег 100 м		13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 1000 м	3,10	3,20		3,35	4,00	4,30
Бег 3000 м	12,0	12,35		13,10	13,50	14,30
12-ти минутный бег		2750	2500	2200	2100	<2100
Прыжок (длина), см		250	240	230	223	215
Прыжок (высота), см	55	50	45	40	35	
Тройной прыжок, см		730	700	650	630	
600						
Подтягивание		15	12	9	7	5
Сгибание рук в уп/бр.		15	12	9	7	5
Подъем туловища за 1 мин.		50	45	40	35	30
Толкание ядра		850	800	770	730	670
Метание гранаты		45	40	35	30	25
Прыжок в длину с разбега			480	460	435	410
Приседание на одной ноге		12	10	8	6	4

Контрольные тесты для студентов основного и спортивного учебных отделений

(женщины).

Нормативы	5	4	3	2	1	
Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	
Бег 500 м	1,42	1,50	2,0	2,15	2,35	
Бег 2000 м	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	
12-ти минутный бег		2300	2100	1900	1600	<1600
Прыжок (длина), см		190	180	168	160	150
Прыжок (высота), см		40	35	30	25	20
Тройной прыжок, см		540	510	495	468	446
Подтягивание	13	8	6	4	2	
Сгибание рук в уп/бр.		30	20	15	10	5
Подъем туловища за 1 мин.		40	35	30	25	20
Толкание ядра	650	600	550	500	430	
Прыжок в длину с разбега			365	350	325	300
Приседание на одной ноге			10	8	6	4
						2
						280

Контрольные тесты для студентов занимающихся адаптивной физической культурой.		
Нормативы	Мужчины	Женщины
Бег 30-60 м	По медицинским показаниям	
Оздоровительный бег с переходом на ходьбу (без учета времени)	2500-3000 м	2000-2500 м
Оздоровительный бег (ходьба)	10-12 мин	10 мин
Прыжок (длина), см	По медицинским показаниям	
Прыжок (высота), см	По медицинским показаниям	
Подтягивание	По медицинским показаниям	
Подъем туловища	Без учета времени	
Наклон вперед из положения сидя с касанием пола	Удержание позы 3 сек	
Удержание равновесия	10-26 сек	
Подъем ног из положения лежа до угла 90°	15-20 повторений	
Приседание у стены (упор спины о стену)	1,00 – 1,30 мин	1,00 – 1,20 мин
<b>6.2. Темы письменных работ</b>		
<b>6.3. Фонд оценочных средств</b>		
<b>6.4. Перечень видов оценочных средств</b>		

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Багута Н.А., Намазова О.В.	Физическая культура. Настольный теннис: практикум для студентов I - III курса всех специальностей и направлению очной формы обучения	Новочеркасск, 2014,
Л1.2	Григорова В.В., Багута Н.А.	Физическая культура. Ритмическая гимнастика: практикум для студентов I - III курса всех специальностей и направлению очной формы обучения	Новочеркасск, 2014,
Л1.3	Багута Н.А., Намазова О.В., Григорова В.В.	Физическая культура. Настольный теннис: практикум для студентов I - III курса всех специальностей и направлению очной формы обучения	Новочеркасск, 2014, <a href="http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/Web">http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/Web</a>
Л1.4	Григорова В.В., Багута Н.А., Намазова О.В.	Физическая культура. Ритмическая гимнастика: практикум для студентов I - III курса всех специальностей и направлению очной формы обучения	Новочеркасск, 2014, <a href="http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/Web">http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/Web</a>
Л1.5	Коровин С. С.	Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие [для студентов средних и высших учебных заведений]	Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2020, <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992</a>
Л1.6	Багута Н.А., Намазова О.В., Григорова В.В.	Физическая культура. Настольный теннис: практикум для студентов I - III курса всех специальностей и направлению очной формы обучения	Новочеркасск, 2014, <a href="http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/Web">http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/Web</a>

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Муллер А.Б.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2013,
Л2.2	Манжелей И. В., Симонова Е. А.	Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие	Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2015, <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912</a>

#### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1		Физическая культура студентов специальных медицинских групп НГМА: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения специальности медицинской группы	Новочеркасск, 2013,

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.2	Глухенькая Н. М., Глухенький А. Н., Романов В. Е.	Физическая культура и спорт в вузе: учебно-методическое пособие	Екатеринбург: Уральский государственный архитектурно-художественный университет (УрГАХУ), 2022, <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=698740">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=698740</a>

### 7.3 Перечень программного обеспечения

7.3.1	Adobe Acrobat Reader DC	Лицензионный договор на программное обеспечение для персональных компьютеров Platform Clients_PC_WWEULA-ru_RU-20150407_1357 Adobe Systems Incorporated (бессрочно).
7.3.2	7-Zip	
7.3.3	MS Windows XP, 7, 8, 8.1, 10;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»
7.3.4	Microsoft Teams	Предоставляется бесплатно
7.3.5	MS Office professional;	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»

### 7.4 Перечень информационных справочных систем

7.4.1	Базы данных ООО "Пресс-Информ" (Консультант +)	<a href="https://www.consultant.ru">https://www.consultant.ru</a>
7.4.2	Базы данных ООО Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	12	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Гриф олимпийский хром. 2200 мм. с замками на 660 кг.; Весы мед.РП-150 МГ; Гантели разборные (до 49 кг. комплект); Гири спортивные 32 кг. 2 шт.; Гриф для пауэрлифтинга с замками; Гриф усиленный (сложный); Гриф хромированный для пауэрлифтинга; Гриф штанги рекордной 3шт.; Диск обрез.-15 кг. 10шт.; Комплект для помоста (дерево); Комплект для помоста (резина); Пирамида для дисков; Спортивный тренажер; Стойка для хранения профессиональных гантелей на 5 па МВ 1.10; Стойка для приседания со штангой; Штанга тренировочная 101.5 кг 4 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.2	5	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Кольцо баскетбольное амортизирующее профессиональное - 2 шт.; Сетка волейбольная, черная обшита тентом с 4-х сторон, с тросом; Судейский стол - 6 шт.; Судейская вышка волейбол; Мишень дартс - 3 шт.; Робот Ви-981; Сетка волейбольная профессиональная для соревнований с тросом; Стойка волейбольная проф. универсальная телескопическая; Стол теннисный (зел.) без сетки - 2 шт.; Стол теннисный «EXSPERT»; Стенка гимнастическая шведская - 3 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.3	12	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Гриф олимпийский хром. 2200 мм. с замками на 660 кг.; Весы мед.РП-150 МГ; Гантели разборные (до 49 кг. комплект); Гири спортивные 32 кг. 2 шт.; Гриф для пауэрлифтинга с замками; Гриф усиленный (сложный); Гриф хромированный для пауэрлифтинга; Гриф штанги рекордной 3шт.; Диск обрез.-15 кг. 10шт.; Комплект для помоста (дерево); Комплект для помоста (резина); Пирамида для дисков; Спортивный тренажер; Стойка для хранения профессиональных гантелей на 5 па МВ 1.10; Стойка для приседания со штангой; Штанга тренировочная 101.5 кг 4 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.4	16	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): Стойки для бадминтона передвижные с грузами - 2 шт.; Щит б/б игровой пластик составной - 2 шт. 2 сег.; Щит б/б тренировочный дерево - 6 шт. 6 сег.; Ворота гандбольные - 2 шт.; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Положение о текущей аттестации обучающихся в НИМИ ДГАУ : (введено в действие приказом директора №119 от 14 июля 2015 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : <http://ngma.su> (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.
2. Типовые формы титульных листов текстовой документации, выполняемой студентами в учебном процессе / Новочерк.

инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : <http://ngma.su> (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.

3. Положение о курсовом проекте (работе) обучающихся, осваивающих образовательные программы бакалавриата, специалитета, магистратуры : (введен в действие приказом директора №120 от 14 июля 2015г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2015.- URL : <http://ngma.su> (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.

4. Положение о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования : (введено в действие приказом директора НИМИ Донской ГАУ №3-ОД от 18 января 2018 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.- Новочеркасск, 2018. - URL : <http://ngma.su> (дата обращения: 27.08.2021). - Текст : электронный.