

**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 | Б1.В.ДВ.04.0 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Гимнастика 4 |
| Направление(я) | 35.03.11 Гидромелиорация |
| Направленность (и) | Строительство, реконструкция и эксплуатация инженерных систем водоснабжения |
| Квалификация | бакалавр |
| Форма обучения | очная |
| Факультет | Факультет механизации |
| Кафедра | Физическое воспитание |
| Учебный план | 2023_35.03.11viv.plx 35.03.11 Гидромелиорация |
| ФГОС ВО (3++) направления | Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.11 Гидромелиорация (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1049) |
| Общая трудоемкость | 328 / 0 ЗЕТ |
| Разработчик (и): | ст. преподаватель, Багута Н.А. |
| Рабочая программа одобрена на заседании кафедры | Физическое воспитание |
| Заведующий кафедрой | Габибов А.Б. |
| 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 | 0 ЗЕТ |
| 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.04 |
| 3.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 3.1.1 | Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках приобретенных студентами в ходе обучения, по предмету физическая культура и спорт. | |
| 3.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 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 |
|-------------|--|----------------|-------|---------------|--|-----------|------------|
| | Раздел 1. Раздел 1. Практические занятия | | | | | | |
| 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 | |
| | Раздел 2. Раздел 2. Самостоятельная работа | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|----|---------------|------------------|---|--|
| 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 | 390 |
| 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 |
| 6.2. Темы письменных работ | | |
| 6.3. Фонд оценочных средств | | |
| 6.4. Перечень видов оценочных средств | | |

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, http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/Web |
| 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, http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/Web |
| Л1.5 | Коровин С. С. | Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие [для студентов средних и высших учебных заведений] | Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2020, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992 |
| 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, http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/Web |

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, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912 |

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, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698740 |

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 +) | https://www.consultant.ru |
| 7.4.2 | Базы данных ООО Научная электронная библиотека | http://elibrary.ru/ |

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.