

Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор Белорусско-
Российского университета
Ю.В. Машин

31. 08 2023

Регистрационный № УД-200301/Б.1.В.25/Р

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) Техносферная безопасность (общий профиль)

Квалификация Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1,2
Семестр	1-4
Лекции, часы	-
Практические занятия, часы	68
Контактная работа по учебным занятиям, часы	272
Самостоятельная работа, часы	56
Зачёт, семестр	1-4
Всего часов / зачетных единиц	328

Кафедра-разработчик программы: «Физвоспитание и спорт»

Составитель: Д.Н. Самуйлов

Могилев, 2023

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»
20.03.01 Техносферная безопасность № 680 от 25.05.20 г., учебным планом рег. 200301-2.1 от 28.04.23г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры «Физвоспитание и спорт» протокол № 5 от «12» декабря 2023 г.

Заведующий кафедрой



Д.Н. Самуйлов

Исполнители заведующий кафедрой



Д.Н. Самуйлов

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой «Техносферная безопасность
и производственный дизайн»



А.В. Щур

Декан строительного факультета,
кандидат технических наук, доцент



О.В. Голушкова

1.1 Цель учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование специалистов, умеющих обоснованно и результативно применять существующие и осваивать новые средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

1.2 Планируемые результаты изучения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

владеть:

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры и спорта в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

1.3 Место учебной дисциплины в системе подготовки студента

Элективные курсы по физической культуре и спорту относятся к части блока 1, формируемая участниками образовательных отношений.

1.4 Требования к освоению учебной дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Вклад дисциплины в формирование результатов обучения выпускника (компетенций) и достижение обобщенных результатов обучения происходит путём освоения содержания обучения и достижения частных результатов обучения, описанных в данном разделе.

2.1 Содержание учебной дисциплины

Номер тем	Наименование тем	Содержание	Коды формируемых компетенций
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие двигательных качеств	УК-7
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Развитие двигательных качеств	УК-7
3	Виды спорта	Гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты.	УК-7
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Прикладные физические упражнения, прикладные виды спорта.	УК-7
5	Современные оздоровительные системы	Дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, аэробика, фитнес, шейпинг.	УК-7
6	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	Врачебный контроль, врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, оценка физического и функционального состояния.	УК-7

2.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины

1 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Тема 3. Виды спорта	4			
2	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП). Тема 3. Виды спорта	4	1		
4	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 3. Виды спорта	4	1		
6	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		

8	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
10	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
12	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта.	4	1		
14	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
16	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

2 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Тема 3. Виды спорта	4			
2	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП). Тема 3. Виды спорта	4	1		
4	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 3. Виды спорта	4	1		
6	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
8	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
10	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		

3 семестр

12	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта.	4	1	Н (Р)	10
	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
Модуль 1					
1	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
2	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	30
3	Тема 1. ОФП. Тема 3. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПА*	40
4	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
	Итого	68	14		100
5	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
6	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
8	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
10	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
12	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта.	4	1		
14	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
16	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

4 семестр

№ недели	Практические (семинарские) занятия	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний	Баллы (max)
Модуль 1					
1	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
2	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
3	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		

4	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
5	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
6	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
7	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
8	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
Модуль 2					
9	Тема 1. ОФП. Тема 3. Виды спорта	4			
10	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
11	Тема 1. ОФП. Тема 2. СФП. Тема 3. Виды спорта	4	1		
12	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
13	Тема 1. ОФП. Тема 4. ППФП. Тема 3. Виды спорта.	4	1		
14	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	Н (Р)	10
15	Тема 1. ОФП. Тема 5. Современные оздоровительные системы. Тема 3. Виды спорта	4	1		
16	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4	1	ПКУ	30
17	Тема 1. ОФП. Тема 6. Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 3. Виды спорта	4		ПА* (зачет)	40
	Итого	68	14		100

Принятые обозначения:

Текущий контроль –

Н – нормативы.

Р – реферат (для полностью освобожденных).

ПКУ – промежуточный контроль успеваемости.

ПА – *Промежуточная аттестация*.

Итоговая оценка определяется как сумма текущего контроля и промежуточной аттестации и соответствует баллам:

Зачет

Оценка	Зачтено	Не зачтено
Баллы	51-100	0-50

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Применение форм и методов проведения занятий при изучении различных тем курса представлено в таблице.

№ п/п	Форма проведения занятия	Вид аудиторных занятий	Всего часов
		Практические занятия	

1	Традиционные	Темы с 1 по 6	272
	ИТОГО		272

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Используемые оценочные средства по учебной дисциплине представлены в таблице и хранятся на кафедре.

№ п/п	Вид оценочных средств	Количество комплектов
1	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта	15
2	Реферат (Перечень тем рефератов и литературы)	5

5 МЕТОДИКА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

5.1 Уровни сформированности компетенций

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровней	Результаты обучения
<i>Компетенция</i> УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание и выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
2	Продвинутый уровень	Знание, понимание и хорошее выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание, понимание и отличное выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем,

5.2 Методика оценки знаний, умений и навыков студентов

Результаты обучения	Оценочные средства
---------------------	--------------------

<i>Компетенция</i> УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Контрольные и зачетные нормативы по видам спорта или реферат

5.3 Критерии оценки практических работ

По тестам контрольных нормативов физической подготовленности студентов (36 – 60 баллов).

Основное и подготовительное отделение (1, 2 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Бег 30 м, с.	5,5 и более	5,04	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
2.	Бег 3000 м, с.	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и менее
3.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Девушки											
1.	Бег 30 м, с.	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
2.	Бег 1500 м, с	511 и более	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более

Посещаемость занятий (за каждый модуль)	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
--------------------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Основное и подготовительное отделение (3, 4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Бег 30 м, с.	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
2.	Бег 3000 м, с.	1022 и более	797	725,5	721	720	686	665,5	664	662,5	661 и менее
3.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Девушки											
1.	Бег 30 м, с.	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
2.	Бег 1500 м, с	572 и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 и менее
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
4.	Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Специальное отделение (1-4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	<1000 сдано	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350	1400
2.	Наклон вперед (см), гибкость	0	2	3	4	6	8	10	12	14	15

3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	5	7	10	15	20	24	27	30	33	35
4.	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Девушки											
1.	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	<700	700	750	800	850	900	950	1000	1100	>1100
2.	Наклон вперед (см), гибкость	0	2	5	8	12	15	18	20	22	25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
4.	Приседание на двух ногах, руки вперед, кол-во раз.	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Посещаемость занятий (за каждый модуль)		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Модульно-рейтинговая система оценки с учетом баллов семестра

Основное и подготовительное отделения

Осенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	Бег 30 м, мин/с	max 10 баллов
	Бег 3000 м, мин/с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Бег 30 м, мин/с.	max 10 баллов
	Бег 1500 м, мин/ с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	Подтягивание на высокой перекладине, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

Основное и подготовительное отделения

Весенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	Подтягивание на высокой	max 10 баллов
	перекладине, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
Девушки	Посещаемость занятий	max 10 баллов
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	max 10 баллов
	Прыжок в длину с места, см	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	Бег 30 м, мин/с	max 10 баллов
	Бег 3000 м, мин/с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Бег 30 м, мин/с.	max 10 баллов
	Бег 1500 м, мин/ с.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

Специальное отделение

Осенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), кол-во раз	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые закреплены, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, руки вперед, кол-во раз.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

Специальное отделение

Весенний семестр		
Модуль 1		
Юноши	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, ноги врозь, руки вперед (при приседании), кол-во раз	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые закреплены, кол-во раз	max 10 баллов
	Приседание на двух ногах, руки вперед, кол-во раз.	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Модуль 2		
Юноши	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов
Девушки	6-минутный бег-ходьба (мин, м), выносливость	max 10 баллов
	Наклон вперед (см), гибкость	max 10 баллов
	Посещаемость занятий	max 10 баллов

Критерии оценки контрольных нормативов

Баллы	Критерии оценки контрольных нормативов
1	Выполнение контрольных нормативов на 10%
2	Выполнение контрольных нормативов на 20%
3	Выполнение контрольных нормативов на 30%
4	Выполнение контрольных нормативов на 40%
5	Выполнение контрольных нормативов на 50%
6	Выполнение контрольных нормативов на 60%
7	Выполнение контрольных нормативов на 70%
8	Выполнение контрольных нормативов на 80%
9	Выполнение контрольных нормативов на 90%
10	Выполнение контрольных нормативов на 100%

Критерии оценки посещения занятий

Баллы	Критерии оценки посещения занятий
1	10% посещение занятий
2	20% посещение занятий

3	30% посещение занятий
4	40% посещение занятий
5	50% посещение занятий
6	60% посещение занятий
7	70% посещение занятий
8	80% посещение занятий
9	90% посещение занятий
10	100% посещение занятий

5.4 Критерии оценки зачета

По тестам зачетных нормативов физической подготовленности студентов
(15 – 40 баллов).

Основное и подготовительное отделение (1, 2 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,8 и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и менее
2.	Наклон вперед, см	-3 и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМ Р	4С 3 УМ Р	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР
Девушки											
1.	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
2.	Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более

4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМ Р	4С 3 УМ Р	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----	----	----	-----------	--------------------	--------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------

Основное и подготовительное отделение (3, 4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
2.	Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР
Девушки											
1.	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
2.	Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более

4.	Творческий рейтинг Участие в соревнованиях (С), в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	С	2С	3С	4С	4С УМР	4С 2 УМР	4С 3 УМР	4С 3 УМР НИР	4С 3 УМР 2 НИР	4С 3 УМР 3 НИР
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----	----	----	-----------	----------------	----------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------

Специальное отделение (1-4 семестры)

№ п/п	Тесты	Баллы (модульно-рейтинговой системы)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1.	Подтягивание в висе лежа (переклад. на высоте 90 см), кол-во раз.	7	10	12	14	16	18	20	22	24	26
2.	Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3.	Состояние сердечно-сосудистой системы – определение величины превышения частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 40 сек. в сравнении с исходной	>100	90-99	80-89	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	21-29	≤20
4.	Творческий рейтинг Участие в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	УМР	2 УМР	3 УМР	4 УМР	5 УМР НИР	5 УМР 2 НИР	5 УМР 3 НИР	5 УМР 4 НИР	5 УМР 5 НИР	5 УМР 6 НИР

Девушки											
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамейки, кол-во раз.	1	2	3	4	6	8	10	12	14	16
2.	Поднимание и опускание прямых ног (носки натянуты) до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3.	Состояние сердечно-сосудистой системы – определение величины превышения частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 40 сек. в сравнении с исходной	100	90-99	80-89	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	21-29	≤20
4.	Творческий рейтинг Участие в учебно-методической работе кафедры (УМР), в научно-исследовательской деятельности (НИР)	УМР	2 УМР	3 УМР	4 УМР	5 УМР НИР	5 УМР 2 НИР	5 УМР 3 НИР	5 УМР 4 НИР	5 УМР 5 НИР	5 УМР 6 НИР

Критерии оценки зачетных нормативов

Баллы	Критерии оценки зачетных нормативов
1	Выполнение контрольных нормативов на 10%
2	Выполнение контрольных нормативов на 20%
3	Выполнение контрольных нормативов на 30%
4	Выполнение контрольных нормативов на 40%
5	Выполнение контрольных нормативов на 50%
6	Выполнение контрольных нормативов на 60%
7	Выполнение контрольных нормативов на 70%
8	Выполнение контрольных нормативов на 80%
9	Выполнение контрольных нормативов на 90%
10	Выполнение контрольных нормативов на 100%

Критерии оценки творческого рейтинга

Основное и подготовительное отделение

Баллы	Критерии оценки творческого рейтинга
1	Участие в городских соревнованиях
2	Участие в областных соревнованиях
3	Участие в республиканских соревнованиях
4	Участие в международных соревнованиях
5	Участие в городских соревнованиях. Участие в УМР кафедры ФиС
6	Участие в областных соревнованиях. Участие в УМР университета
7	Участие в республиканских соревнованиях. Участие в УМР кафедр других вузов
8	Участие в международных соревнованиях. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС
9	Успешное выступление на республиканских соревнованиях или конкурсах (по УМР или НИР)
10	Успешное выступление на международных соревнованиях или конкурсах (по учебно-методической работе (УМР) или научно-исследовательской работе (НИР))

Критерии оценки творческого рейтинга

Специальное отделение

Баллы	Критерии оценки творческого рейтинга
1	Участие в УМР кафедры ФиС.
2	Участие в городских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
3	Участие в областных конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
4	Участие в республиканских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
5	Участие в международных конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедры ФиС.
6	Участие в областных конкурсах по УМР. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС.
7	Участие в республиканских конкурсах по УМР. Участие в УМР кафедр других вузов. Участие в НИР кафедры ФиС.
8	Участие в международной деятельности по УМР. Участие в УМР университета. Участие в НИР кафедры ФиС.
9	Успешное выступление на республиканских конкурсах по УМР или НИР.
10	Успешное выступление на международных конкурсах по учебно-методической работе (УМР) или научно-исследовательской работе (НИР).

Студенты, полностью освобожденные от занятий элективными курсами по физической культуре и спорту, сдают зачет на основании следующих требований теории и практики физического воспитания: написание рефератов, умение проводить функциональные пробы, участие в научно-исследовательской и учебно-методической работе кафедры «Физвоспитание и спорт», университета и т.д.

Критерии оценки зачета полностью освобожденных от занятий элективными курсами по физической культуре и спорту.

Баллы	Критерии оценки зачета полностью освобожденных от занятий элективными курсами по физической культуре и спорту
1 – 4	Написание реферата по разработанной для каждого студента теме.
5	Написание реферата по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС.
6	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС.
7	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС. Участие в НИР кафедры ФиС.
8	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС. Участие в НИР университета.
9	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в УМР кафедры ФиС. Участие в НИР кафедры ФиС. Участие в республиканских конкурсах по УМР или НИР.
10	Написание реферата с презентацией по разработанной для каждого студента теме. Участие в учебно-методической работе (УМР) кафедры ФиС. Участие в научно-исследовательской работе (НИР) кафедры ФиС. Участие в международных конкурсах по УМР или НИР.

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на закрепление и углубление освоения учебного материала, развитие практических умений. СРС включает следующие виды самостоятельной работы студентов:

- исследовательская работа, в том числе научно-исследовательская;
- обзор литературы;
- подготовка научных публикаций (тезисов докладов, статей);
- подготовка рефератов, докладов;
- участие в научных и практических конференциях

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы студентов хранится на кафедре.

Для СРС рекомендуется использовать источники, приведенные в п. 7.

Контроль самостоятельной работы студентов

Контроль самостоятельной работы является мотивирующим фактором образовательной деятельности студента.

Контроль выполнения самостоятельной работы, отчет по самостоятельной работе должны быть индивидуальными.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических, творческих заданий;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление письменных работ в соответствии с предъявляемыми в университете требованиями;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература:

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 336 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1933136
2	Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Экспер.-метод. советом Инстит. спорта и физ. воспит. в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1905255

7.2 Дополнительная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 140 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1042623
2	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональн. учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1940910

3	<p>Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва.: ИНФРА-М, 2022. — 243 с. (Высшее образование: Бакалавриат).</p> <p>– Режим доступа: http:// znanium.com/</p>	<p>Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.</p>	<p>http://znanium.com/catalog/product/1945375</p>
4	<p>Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).</p> <p>– Режим доступа: http:// znanium.com/</p>	<p>Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.</p>	<p>http://znanium.com/catalog/product/1940910</p>
5	<p>Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва.: ИНФРА-М, 2022. — 243 с. (Высшее образование: Бакалавриат).</p> <p>– Режим доступа: http:// znanium.com/</p>	<p>Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.</p>	<p>http://znanium.com/catalog/product/1945375</p>
6	<p>Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).</p> <p>– Режим доступа: http:// znanium.com/</p>	<p>Рек. Межрегиональн. учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.</p>	<p>http://znanium.com/catalog/product/1940910</p>

7.3 Перечень ресурсов сети Интернет по изучаемой дисциплине

<http://www.infosport.ru>
<http://www.elibrary.ru/>
<http://www.libsport.ru/>
<http://www.teoriya.ru/>
<http://www.gssiweb.com/>
<http://mon.gov.ru/>

7.4 Перечень наглядных и других пособий, методических рекомендаций по проведению учебных занятий, а также методических материалов к используемым в образовательном процессе техническим средствам

7.4.1 Методические рекомендации

1. **Афанасенко, Т.В.** Настольный теннис в вузах: учеб.-метод. рекомендации / Т.В. Афанасенко. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2019. – 16 с
2. **Копылова, Е.А.** Спортивная этика в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2019. – 16 с.
3. **Писаренко, В.Ф.** Круговая тренировка спортсменов-многоборцев: учеб.-метод. рекомендации / В.Ф. Писаренко. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2020. – 16 с.
4. **Копылова, Е.А.** Менеджмент в сфере физической культуры в системе высшего образования: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2020. – 16 с.
5. **Малышева, Е.А.** Силовая подготовка пловцов в воде: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.
6. **Малышева, Е.А.** Профилактика, лечение и восстановление после травм в плавании: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.
7. **Будаев, М.Л.** Силовая подготовка в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.
8. **Садовская, Л.А.** Общеразвивающие упражнения с набивными и гимнастическими мячами на занятиях физической культурой: учеб.-метод. рекомендации / Л.А. Садовская. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16
9. **Копылова, Е.А.** Комплексная методика подготовки судей-секретарей по баскетболу в вузе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2021. – 16 с.
10. **Самуйлов, Д.Н.** Ударная техника рук в карате: учеб.-метод. рекомендации / Д.Н. Самуйлов. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2021. – 16 с.
11. **Будаев, М.Л.** Совершенствование способов борьбы в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. – Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2022. – 16 с.
12. **Копылова, Е.А.** Особенности PR– стратегий в сфере физической культуры и спорта: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. – Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2022. – 16 с.
13. **Будаев, М.Л.** Технические аспекты специальной подготовки в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. – Могилев: Белорус.- Рос. ун-т, 2023. – 16 с.
14. **Васюхневич, М. В.** Оздоровительный фитнес: учеб.-метод. рекомендации / М. В. Васюхневич. Могилев: ГУ ВПО Белорус.- Рос. ун-т, 2023. – 16 с.

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) Техносферная безопасность (общий профиль)

Квалификация Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1,2
Семестр	1-4
Лекции, часы	-
Практические занятия, часы	68
Контактная работа по учебным занятиям, часы	272
Самостоятельная работа, часы	56
Зачёт, семестр	1-4
Всего часов / зачетных единиц	328

1 Цель учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование специалистов, умеющих обоснованно и результативно применять существующие и осваивать новые средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты изучения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культуры и спортом.

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

владеть:

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры и спорта в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;

– средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

3. Требования к освоению учебной дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Образовательные технологии

При изучении дисциплины используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Проведения занятий проходят в традиционной форме.