

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 07.07.2022 11:45:43

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb277b6e1190140d0934ab1250c2881a31c576a

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

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического факультета,
к.э.н., доцент, Китаев Ф.И.О.
уч.степень, уч. звание

«23» ЛР



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту -
Единоборства**
Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
Направленность (профиль): Бухгалтерский учет, анализ и аудит
Квалификация: Бакалавр
Год начала подготовки - 2022

Майский, 2022

Рабочая программа составлена с учетом требований:


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

Составители:

Доцент кафедры Панарин А.И.,
И.о. зав. кафедрой Герей Л.В.


Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры

« 18 » мая г., протокол № 19

Зав. кафедрой _____  _____ Герей Л.В.

Согласована на заседании кафедры экономики

« 18 » мая 2022 г. протокол № 12

Зав. кафедрой _____  _____ Голованева Е.А.

Руководитель основной профессиональной

образовательной программы _____  _____ Л.А.Решетняк

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель дисциплины:

Целью дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Единоборства» 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 – Единоборства» относится к дисциплинам обязательной части (Б1. О.ДВ.01.03) основной профессиональной образовательной программы.

2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ООП

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

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

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

			<p>учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>- основы здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>- решать задачи охраны здоровья</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p>Владеть:</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									Очно- заочная				
	семестр									курс				
Формы обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость, всего, час зачетные единицы	328	-	58	58	58	42	36	42	34	328	58	116	78	76
1. Контактная работа														
1.1. Контактная аудиторная работа (всего)	207		56,25	48	44,25	18	20,25	6	14,25	42,25	2	4	4	32,25
В том числе:														
Лекции														
Лабораторные занятия														
Практические занятия	174		48	48	36	18	12	6	6	14	2	4	4	4
Установочные занятия														
Предэкзаменационные консультации														
Текущие консультации														
1.2. Промежуточная аттестация														
Зачет	1	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25	0,25	-	-	-	0,25
Экзамен														
Выполнение курсовой работы														
Выполнение контрольной работы														
1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)	32	-	8	-	8	-	8	-	8	28	-	-	-	28
2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	121		1,75	10	13,75	24	15,75	36	19,75	285,75	56	112	74	43,75
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)	43,5	-	0,5	4	4	10	5,5	12	7,5	109	26	38	30	15
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	38	-	0,5	2	5,5	7	5	12	6	92	15	38	24	15
Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента	38,5	-	0,5	4	4	7	5	12	6	84	15	36	20	13
Подготовка к зачету	1	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25	0,75	-	-	-	0,75

4.2. Общая структура дисциплины и виды учебной работы обучения

с	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час	
	Очная форма обучения	Очно - заочная форма обучения

	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельна я работа	Всего	Лекции	Лабораторно- практ. занятия	Самостоятельна я работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Кикбоксинг, бокс	-	-	-	-	-	-	-	-
Модуль 2	58		48	1,75	58		1.75	48
1. Боевая дистанция			2	0,21			0.21	2
2. Дальняя дистанция			2	0,21			0.21	2
3. Средняя дистанция			2	0,21			0.21	2
4. Ближняя дистанция			2	0,21			0.21	2
5. Удары и защита от них			10	0,21			0.21	10
6. Прямые удары			10	0,21			0.21	10
7. Разновидности прямых ударов			10	0,21			0.21	10
8. Трехударная серия			10	0,28			0.28	10
Модуль 3	58		48	10	58		10	48
1. Боевая дистанция			2	1,25			1.25	2
2. Дальняя дистанция			2	1,25			1.25	2
3. Средняя дистанция			2	1,25			1.25	2
4. Ближняя дистанция			2	1,25			1.25	2
5. Удары и защита от них			10	1,25			1.25	10
6. Прямые удары			10	1,25			1.25	10
7. Разновидности прямых ударов			10	1,25			1.25	10
8. Трехударная серия			10	1,25			1.25	10
Модуль 4	58		36	13,75	58		13.75	36
1. Боковые удары			12	3,43			3.43	12
2. Разновидности боковых ударов			12	3,43			3.43	12
3. Удары снизу			6	3,43			3.43	6
4. Разновидности ударов снизу			6	3,46			3.46	6
Модуль 5	42		18	24	42		24	18
1. Боковые удары			5	6			6	5
2. Разновидности боковых ударов			5	6			6	5
3. Удары снизу			4	6			6	4
4. Разновидности ударов снизу			4	6			6	4
Модуль 6	36		12	15,75	36		15.75	12
1. Бой и его формы			6	7,87			7.87	6
2. Бой с высоким соперником			6	7,88			7.88	6
Модуль 7	42		6	36	42		36	6
1. Бой с низким соперником			6	36			36	6
Модуль 8	34		6	19.75	34		19.75	6
1. Бой с боксером, ведущим бой в правосторонней стойке (левшой)			3	9.87			9.87	3
2. Бой с выжидающим соперником			3	9,88			9.88	3
Предэкзаменационные консультации			-				-	

с	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				Очно - заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Текущие консультации</i>	-				-			
<i>Установочные занятия</i>	-				-			
<i>Промежуточная аттестация</i>	1				1			
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	175	-	174	-	174	-	175	-
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>	32				32			
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>	121				285.75			
В ИТОГЕ:								
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	175				14.25			
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>	32				28			
<i>Самостоятельная работа</i>	121				285.75			
<i>Общая трудоёмкость</i>	328				328			

4.3 Содержание дисциплины

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
Модуль 2
1. Боевая дистанция
1.1 Расстояние между боксерами
2. Дальняя дистанция
2.1 Расстояние между боксерами, при котором удары достигают цели лишь с одновременным шагом вперед, вторая нога подтягивается до исходного положения
3. Средняя дистанция
3.1 Расстояние между боксерами, при котором удар наносится и достигает цели без выполнения шага в направлении удара
4. Ближняя дистанция
4.1 Расстояние между боксерами, при котором боксеры находятся в непосредственном соприкосновении друг с другом
5. Удары и защита от них
5.1 Конечная цель всех тактических и технических действий боксера, которыми он стремится для достижения победы
6. Прямые удары

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
6.1 Кулак к выбранной цели идет по прямой линии
7. Разновидности прямых ударов
7.1 Первый - в голову, второй - в туловище
7.2 Оба в голову
8. Трехударная серия
8.1 Эта серия является дополнением к основной комбинации «раз, раз-два»
Модуль 3
1. Боевая дистанция
1.1 Расстояние между боксерами
2. Дальняя дистанция
2.1 Расстояние между боксерами, при котором удары достигают цели лишь с одновременным шагом вперед, вторая нога подтягивается до исходного положения
3. Средняя дистанция
3.1 Расстояние между боксерами, при котором удар наносится и достигает цели без выполнения шага в направлении удара
4. Ближняя дистанция
4.1 Расстояние между боксерами, при котором боксеры находятся в непосредственном соприкосновении друг с другом
5. Удары и защита от них
5.1 Конечная цель всех тактических и технических действий боксера, которыми он стремится для достижения победы
6. Прямые удары
6.1 Кулак к выбранной цели идет по прямой линии
7. Разновидности прямых ударов
7.1 Первый - в голову, второй - в туловище
7.2 Оба в голову
8. Трехударная серия
8.1 Эта серия является дополнением к основной комбинации «раз, раз-два»
Модуль 4
1. Боковые удары
1.1 По технике выполнения относится к числу более сложных ударов
2. Разновидности боковых ударов
2.1 Боковые левые, правой в голову
2.2 Боковой левой в голову, боковой правой в голову
2.3 Боковой левой в туловище, боковой правой в голову
3. Удары снизу
3.1 Апперкот, применяется на ближней и средней дистанции
4. Разновидности ударов снизу
4.1 Удар снизу левой, правой в голову
4.2 Удар снизу левой в голову, удар снизу правой в туловище
4.3 Удар снизу левой в туловище, удар снизу правой в голову
Модуль 5
1. Боковые удары
1.1 По технике выполнения относится к числу более сложных ударов
2. Разновидности боковых ударов
2.1 Боковые левые, правой в голову
2.2 Боковой левый в голову, боковой правой в голову
2.3 Боковой левой в туловище, боковой правой в голову

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
3. Удары снизу
3.1 Апперкот, применяется на ближней и средней дистанции
4. Разновидности ударов снизу
4.1 Удар снизу левой, правой в голову
4.2 Удар снизу левой в голову, удар снизу правой в туловище
4.3 Удар снизу левой в туловище, удар снизу правой в голову
Модуль 6
1. Бой и его формы
1.1 Бой на дальней дистанции
1.2 Бой на средней дистанции
1.3 Бой на дальней дистанции
2. Бой с высоким соперником
2.1 Выжидание тактики боя
Модуль 7
1. Бой с низким соперником
1.1 Бой со сближением с соперником
Модуль 8
1. Бой с боксером, ведущим бой в правосторонней стойке (левшой)
1.1 Левша применяет правостороннюю стойку
2. Бой с выжидающим соперником
2.1 Выжидательная тактика

V. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. 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	Лекции	Лабор.-практ. занятия	Самост. работа			
	Единоборства								
Всего по дисциплине		УК-7					Зачет	51	100
I. Рубежный рейтинг							<i>Сумма баллов за модули</i>	31	60
Кикбоксинг, бокс									

Модуль 2	УК-7	58		48	1,75	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	5	8
Модуль 2								
1. Боевая дистанция				2	0,21			
2. Дальняя дистанция				2	0,21			
3. Средняя дистанция				2	0,21			
4. Ближняя дистанция				2	0,21			
5. Удары и защита от них				10	0,21			
6. Прямые удары				10	0,21			
7.Разновидности прямых ударов				10	0,21			
8. Трехударная серия				10	0,28			
Модуль 3	УК-7	58		48	10	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	4	9
1. Боевая дистанция				2	1,25			
2. Дальняя дистанция				2	1,25			
3. Средняя дистанция				2	1,25			
4. Ближняя дистанция				2	1,25			
5. Удары и защита от них				10	1,25			
6. Прямые удары				10	1,25			
7. Разновидности прямых ударов				10	1,25			
8. Трехударная серия				10	1,25			
Модуль 4	УК-7	58		36	13,75	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	5	8
1. Боковые удары				12	3,43			
2. Разновидности боковых ударов				12	3,43			
3. Удары снизу				6	3,43			
4. Разновидности ударов снизу				6	3,46			

Модуль 5	УК-7	42		18	24	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	4	9
1. Боковые удары				5	6			
2. Разновидности боковых ударов				5	6			
3. Удары снизу				4	6			
4. Разновидности ударов снизу				4	6			
Модуль 6	УК-7	36		12	15,75	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа</i>	5	8
1. Бой и его формы				6	7,87			
2. Бой с высоким соперником				6	7,88			
Модуль 7	УК-7	42		6	36	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа</i>	4	9
1. Бой с низким соперником				6	36			
Модуль 8	УК-7	34		6	19,75	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа</i>	4	9
1. Бой с боксером, ведущим бой в				3	9,87			
2. Бой с выжидающим соперником				3	9,88			
II. Творческий рейтинг						<i>Участие в соревнованиях</i>	2	5
III. Рейтинг личностных качеств						<i>Посещаемость занятий</i>	3	10
IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований							+	+
V. Промежуточная аттестация						зачет	15	25

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

5.2. Оценка знаний студента

5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний

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

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

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

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

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

5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете

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

- владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины;
- демонстрирует глубину понимания учебного материала с

логическим и аргументированным его изложением;

- владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине;
- демонстрирует практические умения и навыки, выделенные в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины

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

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

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

5.2.3. Критерии оценки знаний студента на экзамене

Не предусмотрено

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. Филимонов В. И., Ибраев С.Ш. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебное-методическое пособие для тренировок – преподавателей по боксу и кикбоксингу. – М.: АНО ИИЦ “ИНСАН” 2012.- 528с.

2. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов. М.: Академический проект, 2006. 288с.

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

6.2.1. Периодические издания

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

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

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

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

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

Нельзя ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны, обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующие в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

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

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (тестовые задания, рефераты, задачи, и проч.). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания

могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения промежуточной аттестации на практических занятиях, а также для самопроверки знаний обучающимися.

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

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре. Обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

Содержание и методика выполнения практических заданий, методические рекомендации для самостоятельной работы содержатся в УМК дисциплины.

6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

2. По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Студент имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

4. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются 1–2 раза в неделю (2–4 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту».

5. Студенты спортивного отделения занимаются два раза в неделю (4–6 часов) во второй половине дня (с 16:20 часов) согласно расписанию, составленного заведующим кафедрой физической культуры. Для студентов спортивного отделения часы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» могут быть дополнены 2–4 часами в неделю за счет факультативного курса (по решению ученого совета Университета).

6. Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

7. Студенты, пропустившие более 6 часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

8. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

9. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программе дисциплины.

10. Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» и определяют пути его повышения. Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

11. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы.

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

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

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

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

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

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

6.3.2 Видеоматериалы

Не предусмотрено

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

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

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

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

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

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

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

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

6.5. Перечень программного обеспечения, информационных технологий.

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

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Белгородский государственный аграрный университет имени В. Я. Горина. Система электронной поддержки учебных курсов.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	<p>Спортивный зал в здании технологического факультета</p> <p>1. Спортивный зал.</p> <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс</p> <p>1. Спортивный зал</p>	<p>Оборудован:</p> <p>1.1. Шведская стенка – 6 шт.,</p> <p>1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.</p> <p>1.3. Баскетбольные щиты – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные щиты – 12 шт.</p> <p>Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.</p> <p>Гимнастические маты – 15</p>

		<p>шт., гимнастические коврики- 15 шт., волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5 шт., гимнастические палки-15 шт.</p> <p>Футбольные ворота – 2 шт.</p> <p>Переносная перекладина -1 шт.</p> <p>Шведские стенки – 4 шт.</p> <p>Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка</p> <p>Ворота футбольные</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.</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, шведская стенка, гимнастические скамейки, зеркала.</p> <p>Стол для настольного тенниса и дартса</p> <p>Стол для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p> <p>Шахматные столы, стулья, стенды, средства ТСО.</p> <p>Оборудован: - музыкальный центр - гантели - велотренажер - степдоска - мячи-фитболы</p>
	<p>2. Тренажерный зал</p> <p>3. Футбольное поле</p> <p>4. Площадка для стритбола</p> <p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p>Учебный корпус №1</p> <p>1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2.Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p>Общежитие №5</p> <p>1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> <p>Общежитие №7</p> <p>1. Открытые спортивные площадки</p> <p>1.1. Теннисный корт</p> <p>1.2. Волейбольная площадка</p>	

		<p>1.3. Площадка для мини-футбола</p> <p>Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия</p> <p>Спортивный уличный городок (общ. №1)</p>	<p>- станки – 3 шт. - коврики, зеркала</p> <p>Стойки с сеткой для большого тенниса, кресла пластиковые</p> <p>Стойки с сеткой для волейбола, кресла пластиковые</p> <p>Футбольные ворота, кресла пластиковые</p> <p>Оборудован: Футбольные ворота – 2 шт. Прыжковая яма – 1 шт. Беговая дорожка на 4 полосы – 1 шт. Пластиковые сиденья – 170 мест</p> <p>Элементы полосы препятствия: - лабиринт -1 шт. - рукоход разновысотный – 1 шт. - бревно спортивное уличное с наклонной доской – 1 шт. - одиночный окоп – 1 шт. - забор с накладной доской – 1 шт.</p> <p>Тренажеры – 6 шт.</p>
--	--	---	--