

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 09.10.2022 15:13:22

Уникальный программный ключ

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b73d8986ab62f55891f288f013a1351fae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛГОРОДСКИЙ**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**имени В.Я.ГОРИНА»**

**УТВЕРЖДАЮ**



Декан агрономического факультета

Акинчин А.В.

« 25 » июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Элективная дисциплина по физической культуре и спорту - Единоборства**

Направление подготовки/специальность: 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность (профиль): Землеустройство

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2022

Майский, 2022

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.08.2020 г. № 978;
- 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 05.04.2017 г. № 301;
- профессионального стандарта «Землеустроитель», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 301н;
- профессионального стандарта «Специалист в области инженерно-геодезических изысканий», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 25.12.2018 г. № 841н;
- профессионального стандарта «Градостроитель», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 17 марта 2016 г. N 110н;
- профессионального стандарта «Специалист в сфере кадастрового учета», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.09.2015 г. N 666н;
- профессионального стандарта «Специалист по оказанию космических услуг на основе использования данных дистанционного зондирования Земли», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 12.02.2018 г. N 73н.

**Составитель:** и. о. зав. кафедры физической культуры Герей Л.В., старший преподаватель Клавкина М. А.


**Рассмотрена** на заседании кафедры физической культуры «18» мая 2022 г., протокол № 19

Зав. кафедрой  Герей Л.В.

**Согласована** с выпускающей кафедрой земледелия, агрохимии, землеустройства, экологии и ландшафтной архитектуры «18» мая 2022 г., протокол № 10

Зав. кафедрой  А.В. Ширяев

Руководитель основной профессиональной образовательной программы

 В.А. Сергеева

# **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

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

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

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

			<p>учетом реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>- основы здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Уметь:</b></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><b>Владеть:</b></p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	--	---

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

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

Вид работы  Формы обучения	Объем учебной работы, час													
	Очная семестр									Очно-заочная курс				
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4		
<b>Общая трудоемкость, всего, час зачетные единицы</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>34</b>	<b>328</b>	<b>58</b>	<b>116</b>	<b>78</b>	<b>76</b>
<b>1. Контактная работа</b>														
<b>1.1. Контактная аудиторная работа (всего)</b>	<b>207</b>		<b>56,25</b>	<b>48</b>	<b>44,25</b>	<b>18</b>	<b>20,25</b>	<b>6</b>	<b>14,25</b>	<b>47</b>	<b>10,25</b>	<b>12,25</b>	<b>12,25</b>	<b>12,25</b>
В том числе:														
Лекции														
Лабораторные занятия														
Практические занятия	<b>174</b>		<b>48</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Установочные занятия														
Предэкзаменационные консультации														
Текущие консультации														
<b>1.2. Промежуточная аттестация</b>														
Зачет	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>
Экзамен														
Выполнение курсовой работы														
Выполнение контрольной работы														
<b>1.3. Контактная внеаудиторная работа (контроль)</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>121</b>		<b>1,75</b>	<b>10</b>	<b>13,75</b>	<b>24</b>	<b>15,75</b>	<b>36</b>	<b>19,75</b>	<b>281</b>	<b>47,75</b>	<b>103,75</b>	<b>65,75</b>	<b>63,75</b>
в том числе:														
Самостоятельная работа по проработке лекционного материала (от 20 до 60% от объема лекций)	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Самостоятельная работа по подготовке к лабораторно- практическим занятиям (от 20 до 60% от объема лаб.-практ. занятий)	<b>43,5</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>5,5</b>	<b>12</b>	<b>7,5</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	<b>38</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>5,5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>95</b>	<b>14,5</b>	<b>31,5</b>	<b>25,5</b>	<b>23,5</b>
<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>85</b>	<b>13</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>

с	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				Заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Кикбоксинг, бокс</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Модуль 2</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>1,75</b>	<b>58</b>		<b>1.75</b>	<b>48</b>
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
<b>Модуль 3</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		<b>10</b>	<b>48</b>
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
<b>Модуль 4</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</b>	<b>58</b>		<b>13.75</b>	<b>36</b>
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
<b>Модуль 5</b>	<b>42</b>		<b>18</b>	<b>24</b>	<b>42</b>		<b>24</b>	<b>18</b>
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
<b>Модуль 6</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</b>	<b>36</b>		<b>15.75</b>	<b>12</b>
1. Бой и его формы			6	7,87			7.87	6
2. Бой с высоким соперником			6	7,88			7.88	6
<b>Модуль 7</b>	<b>42</b>		<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>		<b>36</b>	<b>6</b>



с	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час							
	Очная форма обучения				Заочная форма обучения			
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Бой с низким соперником			6	36			36	6
<b>Модуль 8</b>	<b>34</b>		<b>6</b>	<b>19.75</b>	<b>34</b>		<b>19.75</b>	<b>6</b>
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
<i>Предэкзаменационные консультации</i>	-				-			
<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				121			
<b>ИТОГО:</b>								
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	175				15			
<i>Контактная внеаудиторная работа</i>	32				32			
<i>Самостоятельная работа</i>	121				281			
<i>Общая трудоёмкость</i>	328				328			

### 4.3 Содержание дисциплины

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
<b>Модуль 2</b>
<b>1. Боевая дистанция</b>
1.1 Расстояние между боксерами
<b>2. Дальняя дистанция</b>
2.1 Расстояние между боксерами, при котором удары достигают цели лишь с одновременным шагом вперед, вторая нога подтягивается до исходного положения

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

<b>Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины</b>
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
<b>Модуль 5</b>
<b>1. Боковые удары</b>
1.1 По технике выполнения относится к числу более сложных ударов
<b>2. Разновидности боковых ударов</b>
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
<b>3. Удары снизу</b>
3.1 Апперкот, применяется на ближней и средней дистанции
<b>4. Разновидности ударов снизу</b>
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
<b>Модуль 6</b>
<b>1. Бой и его формы</b>
1.1 Бой на дальней дистанции
1.2 Бой на средней дистанции
1.3 Бой на дальней дистанции
<b>2. Бой с высоким соперником</b>
2.1 Выжидание тактики боя
<b>Модуль 7</b>
<b>1. Бой с низким соперником</b>
1.1 Бой со сближением с соперником
<b>Модуль 8</b>
<b>1. Бой с боксером, ведущим бой в правосторонней стойке (левой)</b>
1.1 Левша применяет правостороннюю стойку
<b>2. Бой с выжидающим соперником</b>
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			
<b>Единоборства</b>									
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>УК-7</b>					<b>Зачет</b>	<b>51</b>	<b>100</b>
<b>I. Рубежный рейтинг</b>							<i>Сумма баллов за модули</i>	<b>31</b>	<b>60</b>
<b>Кикбоксинг, бокс</b>									
<b>Модуль 2</b>		<b>УК-7</b>	<b>58</b>		<b>48</b>	<b>1,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
<b>Модуль 2</b>									
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			
<b>Модуль 3</b>		<b>58</b>			<b>48</b>	<b>10</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
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			
<b>Модуль 4</b>	<b>УК-7</b>	<b>58</b>		<b>36</b>	<b>13,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
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			
<b>Модуль 5</b>	<b>УК-7</b>	<b>42</b>		<b>18</b>	<b>24</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
1. Боковые удары				5	6			
2. Разновидности боковых ударов				5	6			
3. Удары снизу				4	6			
4. Разновидности ударов снизу				4	6			
<b>Модуль 6</b>	<b>УК-7</b>	<b>36</b>		<b>12</b>	<b>15,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа</i>	<b>5</b>	<b>8</b>
1. Бой и его формы				6	7,87			
2. Бой с высоким соперником				6	7,88			
<b>Модуль 7</b>	<b>УК-7</b>	<b>42</b>		<b>6</b>	<b>36</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
1. Бой с низким соперником				6	36			

<b>Модуль 8</b>	<b>УК-7</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>19,75</b>	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа</i>	<b>4</b>	<b>9</b>
1. Бой с боксером, ведущим бой в			3	9,87			
2. Бой с выжидающим соперником			3	9,88			
<b>II. Творческий рейтинг</b>					<i>Участие в соревнованиях</i>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>III. Рейтинг личностных качеств</b>					<i>Посещаемость занятий</i>	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>IV. Рейтинг сформированности прикладных практических требований</b>						<b>+</b>	<b>+</b>
<b>V. Промежуточная аттестация</b>					<b>зачет</b>	<b>15</b>	<b>25</b>

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

## 5.2. Оценка знаний студента

### 5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний

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

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

<b>Рейтинги</b>	<b>Характеристика рейтингов</b>	<b>Максимум баллов</b>
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	Оценка результата сформированности практических навыков по дисциплине (модулю), определяемый преподавателем перед началом проведения	+

практических требований.	промежуточной аттестации и оценивается как «зачтено» или «не зачтено».	
Промежуточная аттестация.	Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	25
Итоговый рейтинг	Определяется путём суммирования всех рейтингов	100

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

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

### **5.2.2. Критерии оценки знаний студента на зачете**

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

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

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

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

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

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

Не предусмотрено

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

## **VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная учебная литература**

1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.А. Аллянов. – М.: Юрайт, 2016 г.- 493 с.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Филимонов В. И., Ибраев С.Ш. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебно-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 овладеть 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 м<sup>2</sup>.

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	<p><b>Спортивный зал в здании технологического факультета</b>  <b>1. Спортивный зал.</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительный комплекс</b>  <b>1. Спортивный зал</b></p> <p><b>2. Тренажерный зал</b></p> <p><b>3. Футбольное поле</b></p> <p><b>4. Площадка для стритбола</b></p>	<p>Оборудован:</p> <p>1.1. Шведская стенка – 6 шт.,  1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.  1.3. Баскетбольные щиты – 2 шт.</p> <p>Баскетбольные фермы – 2 шт.  Баскетбольные щиты – 12 шт.  Стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.  Гимнастические маты – 15 шт., гимнастические коврики- 15 шт., волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5 шт., гимнастические палки-15 шт.  Футбольные ворота – 2 шт.  Переносная перекладина -1 шт.  Шведские стенки – 4 шт.</p> <p>Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские весы, шведская стенка</p>

		<p>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p><b>Учебный корпус №1</b> 1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p><b>Общежитие №5</b> 1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> <p><b>Общежитие №7</b> 1. Открытые спортивные площадки 1.1. Теннисный корт</p> <p>1.2. Волейбольная площадка</p> <p>1.3. Площадка для мини-футбола</p> <p><b>Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия</b></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>Столбы 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 - 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</p>
--	--	---	---

		<p><b>Спортивный уличный городок (общ. №1)</b></p>	<p>пластиковые</p> <p>Оборудован:  Футбольные ворота – 2 шт.  Прыжковая яма – 1 шт.  Беговая дорожка на 4 полосы – 1 шт.  Пластиковые сиденья – 170 мест  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>
--	--	--	---