

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.10.2022 07:33:04

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): Управление земельными ресурсами

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2022

Форма обучения: очная

Майский, 2022

Рабочая программа практики составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 21.03.02, 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 «Бухгалтер», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 21.02.2019 г. №103н;
- 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 «Географ», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. N 954н.

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 _____  Е.В. Ковалёва

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

<p>Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)</p>	<p>1. История 2. Безопасность жизнедеятельности</p>
<p>Требования к предварительной подготовке обучающихся</p>	<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

4.2. 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		
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	47	10,25	12,25	12,25	12,25
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	1	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	32	8	8	8	8
2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	121		1,75	10	13,75	24	15,75	36	19,75	281	47,75	103,75	65,75	63,75
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	100	20	40	20	20
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	38	-	0,5	2	5,5	7	5	12	6	95	14,5	31,5	25,5	23,5
20	20	-	0,5	4	4	7	5	12	6	85	13	32	20	20
0,25	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25	-	0,25	1	0,25	0,25	0,25	0,25

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
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

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
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
<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			
ИТОГО:								
<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
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

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
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 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 левый 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

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
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 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 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 (левой)
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		58			48	10	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	5	8
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	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 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>2. Тренажерный зал</p> <p>3. Футбольное поле</p> <p>4. Площадка для стритбола</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 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>5. Спортивный городок</p> <p>6. Волейбольная площадка</p> <p>Учебный корпус №1 1. Гимнастический зал (борцовский)</p> <p>2. Зал для настольного тенниса и дартса</p> <p>Общежитие №5 1. Шахматный клуб</p> <p>2. Универсальный зал</p> <p>Общежитие №7 1. Открытые спортивные площадки 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>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>Спортивный уличный городок (общ. №1)</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>
--	--	--	---