

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.09.2022 15:29:22

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f013a1751fa

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В. Я. ГОРИНА»

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета ветеринарной медицины

к.вет.н., доцент В. В. Дронов

« 31 » июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика

Специальность 36.05.01 Ветеринария

Направленность (профиль) Диагностика болезней животных

Квалификация Ветеринарный врач

Год начала подготовки - 2022

Майский 2022

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 36.05.01 «Ветеринария», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 3 сентября 2015 г. №962;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 г., № 245;
- профессионального стандарта «Работник в области ветеринарии», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 12 октября 2021 г. №712н
- порядка освоения элективных и факультативных дисциплин (модулей) в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273–03 «Об образовании в Российской Федерации»

Составители: И.о. зав. кафедрой Герей Л.В.,
старший преподаватель Клавкина М. А.

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

И.о. зав. кафедрой _____  Герей Л.В.

Согласована с выпускающей кафедрой незаразной патологии

«04» июня 2022 г., протокол № 11

Зав. кафедрой _____  Яковлева И. Н.

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы _____

 Кулаченко И.В.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель дисциплины:

Целью дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика» 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

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – Легкая атлетика» относится к дисциплинам обязательной части (Б1.О.ДВ.01.02) 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 и 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: - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. - основы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: - 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> <p>Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
		<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: - основы здорового образа жизни. - приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью - методы и средства физического развития и физической подготовленности с учетом реализации конкретной профессиональной деятельности. - основы здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Уметь: - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - решать задачи охраны здоровья - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p>Владеть: - 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													
	Семестр													
Формы обучения	всего	1	2	3	4	5	6	7	8					
Общая трудоемкость, всего, час <i>зачетные единицы</i>	328	-	58	58	58	42	36	42	34					
1. Контактная работа														
1.1. Контактная аудиторная работа (всего)	207	-	56,25	48	44,25	18	20,25	6	14,25					
В том числе:														
Лекции														
Лабораторные занятия														
Практические занятия	174		48	48	36	18	12	6	6					
Установочные занятия														
Предэкзаменационные консультации														
Текущие консультации														
1.2. Промежуточная аттестация														
Зачет	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					
2. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	121		1,75	10	13,75	24	15,75	36	19,75					
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					
Работа над темами (вопросами), вынесенными на самостоятельное изучение	38	-	0,5	2	5,5	7	5	12	6					
Самостоятельная работа по видам индивидуальных заданий: подготовка реферата, контрольной работы студента	38,5	-	0,5	4	4	7	5	12	6					
Подготовка к зачету	1		0,25		0,25		0,25		0,25					

4.2. Общая структура дисциплины и виды учебной работы обучения

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час						
	Очная форма обучения						
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа			
1	2	3	4	5			
Модуль 2	58		48	1,75			
1. Прыжки в длину с места			12	0,5			
2. Прыжки в длину с разбега			12	0,5			
3. Бег на длинные дистанции			12	0,5			
4. Кросс			12	0,25			
Модуль 3	58		48	10			
1. Бег на короткие дистанции			12	2			
2. Бег по пересеченной местности			12	2			
3. Метание			12	3			
4. Прыжки в длину с места			12	3			
Модуль 4	58		36	13,75			
1. Метание			7	2			
2. Челночный бег			7	2			
3. Полоса препятствий			7	3			
4. Кросс			8	3,75			
5. Эстафетный бег			7	3			
Модуль 5	42		18	24			
1. Бег на короткие дистанции			6	8			
2. Бег на средние дистанции			6	8			
3. Эстафетный бег			6	8			
Модуль 6	36		12	15,75			
1. Прыжки в длину с места			4	5			
2. Прыжки в длину с разбега			4	5			
3. Бег на длинные дистанции			4	5,75			
Модуль 7	42		6	36			
1. Бег на короткие дистанции			2	12			
2. Бег по пересеченной местности			2	12			
3. Кросс			2	12			
Модуль 8	34		6	19,75			
1. Метание			2	6			
2. Челночный бег			2	6			
3. Полоса препятствий			2	7,75			
<i>Предэкзаменационные консультации</i>			-				
<i>Текущие консультации</i>			-				
<i>Установочные занятия</i>			-				
<i>Промежуточная аттестация</i>			1				
<i>Контактная аудиторная работа (всего)</i>	175	-	174	-			

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час						
	Очная форма обучения						
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Самостоятельная работа			
1	2	3	4	5			
<i>Контактная внеаудиторная работа (всего)</i>	32						
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>	121						
<i>Общая трудоёмкость</i>	328						

4.3 Содержание дисциплины

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
Модуль 2.
1. Прыжки в длину с места
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Обучение технике прыжка в длину с места
1.3 Многоскоки
1.4 Упражнения на развитие прыгучести
1.5 Прыжок в длину с места в яму с песком
2. Прыжки в длину с разбега
2.1 Обучение технике разбега
2.2 Обучение технике отталкивания
2.3 Обучение технике полета и приземления
3. Бег на длинные дистанции
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Старт
3.3 Преодоление дистанции
3.4 Финиш
4. Кросс
4.1 Специальные л/атлетические упражнения
4.2 Старт
4.3 Преодоление дистанции
4.4 Финиш
Модуль3.
1. Бег на короткие дистанции
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Обучение технике бега на короткие дистанции
1.3 Обучение технике низкого старта
1.4 Обучение технике бега по дорожке стадиона
1.5 Стартовый разгон
1.6 Преодоление дистанции и финиш
2. Бег по пересеченной местности

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
2.1 Специальные л/атлетические упражнения
2.2 Упражнения на координацию
2.3 Упражнения на выносливость
2.4 Ориентирование на местности
2.5 Преодоление дистанции
2.6 Финиш
3. Метание
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Обучение держанию и выпуску снаряда
3.3 Обучение финальному движению в метании снаряда
3.4 Совершенствование техники метания
4. Прыжки в длину с места
4.1 Специальные л/атлетические упражнения
4.2 Обучение технике прыжка в длину с места
4.3 Прыжок в длину с места в яму с песком
Модуль 4.
1. Метание
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Упражнения для развития силовых качеств
1.3 Обучение держанию и выпуску снаряда
1.4 Обучение финальному движению в метании снаряда
1.5 Совершенствование техники метания
1.6 Стрейчинг
2. Челночный бег
2.1 Обучение технике
2.2 Преодоление дистанции
3. Полоса препятствий
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Обучение технике прохождения полосы препятствия
3.3 Совершенствование техники
4. Кросс
4.1 Старт
4.2 Преодоление дистанции
4.3 Финиш
5. Эстафетный бег
5.1 Специальные л/атлетические упражнения
5.2 Прохождение дистанции и передача палочки
5.3 Финиш
Модуль 5.
1. Бег на короткие дистанции
1.1 Специальные л/атлетические упражнения
1.2 Обучение технике бега на короткие дистанции
1.3 Обучение технике низкого старта
1.4 Обучение технике бега по дорожке стадиона
1.5 Стартовый разгон
1.6 Преодоление дистанции и финиш
2. Бег на средние дистанции
2.1 Обучение технике бега на средние дистанции
2.2 Обучение технике низкого старта
2.3 Обучение технике бега по дорожке стадиона

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
2.4Старт и стартовый разгон
2.5Преодоление дистанции
2.6Финиш
3. Эстафетный бег
3.1Специальные л/атлетические упражнения
3.2Старт и стартовый разгон
3.3Прохождение дистанции и передача палочки
3.4Финиш
Модуль 6.
1. Прыжки в длину с места
1.1Специальные л/атлетические упражнения
1.2Совершенствование техники прыжка в длину с места
1.3Многоскоки
1.4Упражнения на развитие прыгучести
1.5Прыжок в длину с места в яму с песком
1.6Выполнение контрольного норматива
2. Прыжки в длину с разбега
2.1Специальные л/атлетические упражнения
2.2Совершенствование техники разбега
2.3Совершенствование техники отталкивания
2.4Совершенствование техники полета
2.5Совершенствование техники приземления
2.6Выполнение контрольных нормативов
3. Бег на длинные дистанции
3.1Специальные л/атлетические упражнения
3.2Старт
3.3Преодоление дистанции
3.4Финиш
3.5Выполнение контрольных нормативов
Модуль 7.
1. Бег на короткие дистанции
1.1Специальные л/атлетические упражнения
1.2Совершенствование техники бега на короткие дистанции
1.3Совершенствование техники низкого старта
1.4Совершенствование техники бега по дорожке стадиона
1.5Стартовый разгон
1.6Преодоление дистанции и финиш
2. Бег по пересеченной местности
2.1Ориентирование на местности
2.2Преодоление дистанции
3. Кросс
3.1Старт
3.2Преодоление дистанции
3.3Финиш
Модуль 8.
1. Метание
1.1Специальные л/атлетические упражнения
1.2Упражнения для развития силовых качеств
1.3Совершенствование держания и выпуска снаряда
1.4Совершенствование финального движения в метании снаряда

Наименование и содержание модулей и разделов дисциплины
1.5 Совершенствование техники метания
2. Челночный бег
2.1 Специальные л/атлетические упражнения
2.2 Совершенствование техники
2.3 Преодоление дистанции
3. Полоса препятствий
3.1 Специальные л/атлетические упражнения
3.2 Преодоление дистанции
3.3 Совершенствование техники

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 трудоемкость	Лекции	Лабор.-практ. занятия			
Всего по дисциплине		УК-7				Зачет	51	100
I. Рубежный рейтинг						<i>Сумма баллов за модули</i>	31	60
Модуль 2		УК-7	58	48	1,75	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	5	8
1. Прыжки в длину с места				12	0,5			
2. Прыжки в длину с разбега				12	0,5			
3. Бег на длинные дистанции				12	0,5			
4. Кросс				12	0,25			
Модуль 3		УК-7	58	48	10	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	4	9
1. Бег на короткие дистанции				12	2			
2. Бег по пересеченной местности				12	2			
3. Метание				12	3			
4. Прыжки в длину с места				12	3			
Модуль 4		УК-7	58	36	13,75	<i>Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.</i>	5	8
1. Метание				7	2			
2. Челночный бег				7	2			
3. Полоса препятствий				7	3			
4. Кросс				8	3,75			
5. Эстафетный бег				7	3			
Модуль 5		УК-7	42	18	24	<i>Устный опрос,</i>	4	9

						тестовый контроль, реферативная работа.		
1. Бег на короткие дистанции				6	8			
2. Бег на средние дистанции				6	8			
3. Эстафетный бег				6	8			
Модуль 6	УК-7	36		12	15,75	Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.	5	87
1. Прыжки в длину с места				4	5			
2. Прыжки в длину с разбега				4	5			
3. Бег на длинные дистанции				4	5,75			
Модуль 7	УК-7	42		6	36	Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.	4	9
1. Бег на короткие дистанции				2	12			
2. Бег по пересеченной местности				2	12			
3. Кросс				2	12			
Модуль 8	УК-7	34		6	19,75	Устный опрос, тестовый контроль, реферативная работа.	4	9
1. Метание				2	6			
2. Челночный бег				2	6			
3. Полоса препятствий				2	7,75			
II. Творческий рейтинг						Участие в соревнованиях	2	5
III. Рейтинг личностных качеств						Посещаемость занятий	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.

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

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. Богданова О.А., Герей Л.В., Корниенко Е.М., Клавкина М.А. Лечебные и физические упражнения при заболеваниях и травмах верхних конечностей.; Белгородский ГАУ. – Майский: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020 г. – 37 с.

2. Ермоленко С.А., Скрыпченко В.А., Багиров Ш.Ш. Методические рекомендации для студентов 1-4 курсов всех специальностей и тренеров – преподавателей. – Учебно – методическое пособие - Белгород Белгородский ГАУ – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ 2020 г. – 54 с.

3. Салашная Е.А., Савченко И.Ю., Вдовенков В.М. Особенности методики обучения броску в баскетболе для студентов первого года обучения. Белгородский ГАУ - Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2020.

4. 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.

6.4. 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/>

		<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 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>3. Тренажерный зал</p>	<p>Переносная перекладина - 1 шт. 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>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>Оборудован: ковровое покрытие, гимнастические скамейки, мешки боксерские, штанга, гири.</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>Спортивный уличный городок (общ. №1)</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 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>
--	--	--	--