

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: ВРИО ректора
Дата подписания: 13.05.2022 16:48:23
Уникальный программный ключ:
0951da30105058541c602bee0584732857ac618c

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курская государственная сельскохозяйственная академия
имени И.И. Иванова»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной и воспитательной работе



А.В. Малахов

04 апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.01 «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта»

(ОФО, ЗФО)

Направление подготовки

35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Профиль «Технология производства, хранения и переработки продукции
растениеводства»

Курск 2022

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2017 № 669.

Разработчики:

 зав. кафедрой
(занимаемая должность)

Скриплева Елена Викторовна
(ФИО)


(подпись)

Рабочую программу дисциплины одобрила кафедра физической культуры и спорта.

Протокол заседания кафедры № 9 от «4» апреля 2022 г.

Заведующий кафедрой:

 к.п.н, доцент
(ученая степень, звание)

Скриплева Елена Викторовна
(ФИО)


(подпись)

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- освоить систему специальных знаний, обеспечивающих приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека; установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- подготовить обучающихся к овладению основными правилами, приёмами, техникой и тактикой избранного вида спорта для укрепления физического здоровья и участия в спортивных соревнованиях; 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.

2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.О.ДВ.01.01 «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта» входит в блок Б1 «Обязательная часть» учебного плана.

Перед дисциплиной Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.О.ДВ.01.01 «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта» изучаются следующие дисциплины:

- Безопасность жизнедеятельности
- Физическая культура и спорт

Освоенная дисциплина Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.О.ДВ.01.01 «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта» будет способствовать успешному изучению всех дисциплин основной профессиональной образовательной программы, а также:

- является важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма обучающихся, но и с формированием их жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных профессиональных действий;
- воспитывает стремление к сохранению здоровья, нравственному и физическому самосовершенствованию, желание придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни;
- готовит обучающихся к подбору необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим

воздействиям внешней среды; владению методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений, здоровьесберегающими технологиями.

3. Требования к планируемым результатам освоения дисциплины:

3.1 Обучающийся должен:

Знать: теоретические, методологические и практические основы физической культуры и спорта, ее значение и место в укреплении здоровья, выборе здорового образа жизни, профилактике заболеваний и вредных привычек; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре и спорту различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

Уметь: использовать методы и средства физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом;

Владеть: методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом; средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальнокультурной и профессиональной деятельности.

3.2 В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

УК - Индикаторы универсальной(ых) компетенции(й)

Код	Наименование компетенции
УК-7.1	Применяет основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Применяет методики и методы для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний
УК-7.3	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения Очная

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	162,6	30,1	30,1	30,1	30,1	30,1	12,1
В том числе:							

Практические занятия	162	30	30	30	30	30	12
Иная контактная работа	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Самостоятельная работа	165,4	29,9	29,9	29,9	29,9	29,9	15,9
ИТОГО:	328	60	60	60	60	60	28

Форма обучения Заочная

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Контактная работа (всего)	2,1	2,1
В том числе:		
Практические занятия	2	2
Иная контактная работа	0,1	0,1
Самостоятельная работа	321,9	321,9
Часы на контроль	4	4
ИТОГО:	328	328

Иная контактная работа может включать:

0,1 часа – контактная работа на промежуточной аттестации (0,1 часа – зачет).

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы/темы дисциплины и виды занятий

Форма обучения Очная

№ п/п	Наименование разделов/тем дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
1 семестр							
1	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта». Гимнастика. Построения и перестроения. Движения в различных направлениях. Гимнастическая терминология			4	2		

2	Раздел 2. Легкая атлетика: Овладеть техникой бега, на короткие и длинные дистанции, техникой выполнения специальных беговых упражнений, техникой прыжков, метания, техникой высокого и низкого старта			8	14		
3	Раздел 3. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Научить технике ведения мяча (футбол, баскетбол), технике приема мяча (волейбол), баскетбол, технике подачи (волейбол),технике передачи (футбол, баскетбол).			14	8		
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта			4	5,9	0,1	
2 семестр							
5	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Овладеть техникой передвижения на лыжах различными ходами. Спуски, подъемы, торможение.			6	12		
6	Раздел 2. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Научить технике ведения мяча (футбол, баскетбол), технике приема мяча (волейбол), баскетбол, технике подачи (волейбол),технике передачи (футбол, баскетбол).			10	4		
7	Раздел 3. Легкая атлетика: Овладеть техникой бега, на короткие и длинные дистанции, техникой выполнения специальных беговых упражнений, техникой прыжков, метания, техникой высокого и низкого старта			8	10		
8	Раздел 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта			6	3,9	0,1	
3 семестр							
9	Раздел 1. Легкая атлетика: Овладеть техникой прыжков.			8	10		
10	Раздел 2. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Научить технике владения мячом.			12	8		

	Групповые действия						
11	Раздел 3. Гимнастика. Комплексы общеразвивающих упражнений. Атлетическая гимнастика.			6	6		
12	Раздел 4. Лыжная подготовка. Техника передвижений.			4	5,9	0,1	
4 семестр							
13	Раздел 1. Овладеть техникой передвижения на лыжах различными ходами. Спуски, подъемы, торможение.			6	12		
14	Раздел 2. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Техника защиты, тактика защиты и нападения. Индивидуальные действия.			10	4		
15	Раздел 3. Легкая атлетика: Овладеть техникой бега, на короткие и длинные дистанции, техникой выполнения специальных беговых упражнений, техникой прыжков, метания, техникой высокого и низкого старта			8	10		
16	Раздел 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта			6	3,9	0,1	
5 семестр							
17	Раздел 1. Легкая атлетика: Овладеть техникой бега, на короткие и длинные дистанции, техникой выполнения специальных беговых упражнений. Кроссовая подготовка.			8	10		
18	Раздел 2. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Подвижные игры с использованием элементов техники игры			12	8		
19	Раздел 3. Атлетическая гимнастика. Использование различных упражнений для развития силовых способностей			6	6		
20	Раздел 4. Лыжная подготовка. Техника передвижений.			4	5,9	0,1	
6 семестр							

21	Раздел 1. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Спортивные игры с использованием элементов соревновательной техники игры			12	15,9	0,1	
	ИТОГО:			162	165,4	0,6	

Форма обучения Заочная

№ п/п	Наименование разделов/тем дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
1	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта». Гимнастика. Построения и перестроения. Движения в различных направлениях. Гимнастическая терминология			2	80		
2	Раздел 2. Легкая атлетика: Овладеть техникой бега, на короткие и длинные дистанции, техникой выполнения специальных беговых упражнений, техникой прыжков, метания, техникой высокого и низкого старта				80		
3	Раздел 3. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Научить технике ведения мяча (футбол, баскетбол), технике приема мяча (волейбол), баскетбол, технике подачи (волейбол),технике передачи (футбол, баскетбол).				80		
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта				81,9		
	ИТОГО:			2	321,9		

5.2. Содержание разделов/тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела/тем
1 семестр		
1	<p>Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта».</p> <p>Гимнастика. Построения и перестроения. Движения в различных направлениях. Гимнастическая терминология</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта». Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Техника безопасности при проведении спортивных соревнований, спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий, спортивных праздников.</p> <p>Построения и перестроения на месте и в движении (перестроение в 2-е , 3-и шеренги). Движения в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения на месте. Гимнастическая терминология используемая на занятиях по физической культуре и спорту.</p>
2	<p>Раздел 2. Легкая атлетика: Овладеть техникой бега, на короткие и длинные дистанции, техникой выполнения специальных беговых упражнений, техникой прыжков, метания, техникой высокого и низкого старта</p>	<p>Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге) без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции</p>
3	<p>Раздел 3. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Научить технике ведения мяча (футбол, баскетбол), технике приема мяча (волейбол), баскетбол, технике подачи (волейбол),технике</p>	<p>Баскетбол: Действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направлением движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты на месте (вперед и назад).</p> <p>Техника владения мячом. Ловля мяча: одной и двумя</p>

	<p>передачи (футбол, баскетбол).</p>	<p>руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении).</p> <p>Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.</p> <p>Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном.</p> <p>Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок</p> <p>Волейбол: Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед, двойной шаг вперед. Сочетания способов перемещений.</p> <p>Действия с мячом. Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах, отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя спиной в направлении передачи сверху из глубины площадки.</p> <p>Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней и верхней прямой подачи в зону нападения; сверху двумя руками, снизу двумя руками, с подачи в зонах 6, 1, 5 и передача в зоны 3,2; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4.3,2.</p> <p>Футбол: Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°. Техника владения мячом. Удары по мячу ногой; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резанные удары, удары с лета, с полулета.</p> <p>Удары по мячу головой. Удар серединой лба. Удар серединой лба в прыжке, в броске. Удар боковой частью лба</p>
--	--------------------------------------	--

4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	Развитие основных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. Комплексы специальных физических упражнений
2 семестр		
1	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Овладеть техникой передвижения на лыжах различными ходами. Спуски, подъемы, торможение.	Лыжная (лыже роллерная) подготовка в избранном виде спорта. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному (лыже роллерному) спорту. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм. Особенности личной гигиены. Одежда и обувь, инвентарь, места занятий. Строевые приёмы на лыжах, лыжероллерах. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с горки. Способы лыжных ходов: попеременный двушажный; одновременный; безшажный; одношажный; двушажный; комбинированный; коньковый. Прохождение дистанции.
2	Раздел 2. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	Футбол: Способы остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы, голенью. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой. Обучение ведению мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема. Волейбол: Поддача мяча. Верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая. Нападающий удар через сетку по ходу из зон 4,3,2; в зонах 4,2 с передачей из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач. Блокирование: одиночное, групповое в зонах 4,2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Поддача по точности в зоны (по заданию). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; при выполнении подачи. Баскетбол: Ведение мяча: на месте и в движении с высоким и низким отскоком; с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча от пола. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

3	<p>Раздел 3. Легкая атлетика: Овладеть техникой бега, на короткие и длинные дистанции, техникой выполнения специальных беговых упражнений, техникой прыжков, метания, техникой высокого и низкого старта</p>	<p>Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 в среднем темпе; переменный бег на 200-л 300м (общая длина дистанции 1000-1500 м).</p> <p>Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.</p> <p>Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности, Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.</p>
4	<p>Раздел 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта</p>	<p>Развитие основных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. Комплексы специальных физических упражнений.</p>
3 семестр		
1	<p>Раздел 1. Легкая атлетика: Овладеть техникой прыжков.</p>	<p>Прыжки. Техника специальных упражнений для прыжков е высоту и длину. Прыжки с место в длину, тройной, пятикратной, в высоту; с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»</p>
2	<p>Раздел 2. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.</p>	<p>Футбол: Обучение финтам. Финты: «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара».</p> <p>Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом. Обучение вбрасыванию мяча.</p> <p>Волейбол: Групповые действия. Взаимодействие игроков в передней линии в нападении: взаимодействие игроков в задней линии при приеме мяча с подач, взаимодействие игроков зон 6,5,1 с зоной 3, взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1,5 с зоной 2 (при приеме от передачи подач).</p> <p>Командные действия. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием подач: первая в зону 3, вторая передача в зоны 4,2 стоя лицом в сторону передач. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.</p> <p>Баскетбол: Техника защиты. Техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперед ногой.</p>

		<p>Стойка со ступнями но одной линии. Сочетания способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Индивидуальные действия в защите (перехваты мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).</p> <p>Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.</p>
3	<p>Раздел 3. Гимнастика. Комплексы общеразвивающих упражнений. Атлетическая гимнастика.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с использованием собственного веса. Развитие скоростно-силовых способностей. Гантельная гимнастика</p>
4	<p>Раздел 4. Лыжная подготовка. Техника передвижений.</p>	<p>Способы лыжных ходов: попеременный двушажный; одновременный; безшажный; одношажный; двушажный; комбинированный; коньковый.</p>
4 семестр		
1	<p>Раздел 1. Лыжная подготовка. Овладеть техникой передвижения на лыжах различными ходами. Спуски, подъемы, торможение.</p>	<p>Способы лыжных ходов: попеременный двушажный; одновременный; безшажный; одношажный; двушажный; комбинированный; коньковый. Прохождение дистанции. Скорость и выбор стойки.</p>
2	<p>Раздел 2. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Техника защиты, тактика защиты и нападения. Индивидуальные действия.</p>	<p>Футбол: Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом. Обучение вбрасыванию мяча</p> <p>Волейбол: Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 1,3. Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действиях соперников.</p> <p>Групповые действия. Взаимодействия игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 6; игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4,2 при приеме, подаче и передаче (при обманных действиях)</p> <p>Баскетбол: Командные действия: организация командных действий по принципу «выходи на свободное место»; позиционное нападение с применением заслонов; организация командных</p>

		действий против быстрого прорыва. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие при бросках мяча в корзину.
3	Раздел 3. Легкая атлетика: Овладеть техникой бега, на короткие и длинные дистанции, техникой выполнения специальных беговых упражнений, техникой прыжков, метания, техникой высокого и низкого старта	Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метания (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление) с места; с разбега. Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метания. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	Развитие основных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. Комплексы специальных физических упражнений.
5 семестр		
1	Раздел 1. Легкая атлетика: Овладеть техникой бега, на короткие и длинные дистанции, техникой выполнения специальных беговых упражнений. Кроссовая подготовка.	Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности, Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат
2	Раздел 2. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	Подвижные игры с использованием элементов соревновательной техники игры
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика. Использование различных упражнений для развития силовых способностей	Использование атлетических упражнений для развития силовых способностей. Использование различных отягощений на занятиях. Круговая тренировка
4	Раздел 4. Лыжная подготовка. Техника передвижений.	Прохождение дистанции.
6 семестр		
1	Раздел 1. Спортивные	Спортивные игры с использованием элементов

игры: футбол, волейбол, баскетбол.	соревновательной техники игры
------------------------------------	-------------------------------

6. Методические рекомендации для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводится с целью определения степени освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачёта**.

Зачёт сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений, по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения обучающихся за период изучения дисциплины.

ФОМ для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации представлены в составе ОПОП.

7. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины, в том числе для самостоятельной работы обучающихся

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта» являются практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо ознакомиться с настоящей программой и внимательно изучить перечень знаний, умений, владений и компетенций, которые она формирует (см. п.3). На практических занятиях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе занятий студент должен внимательно слушать, выполнять задания и приобретать опыт физкультурно-спортивной деятельности.

В ходе проведения занятий преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студентов индивидуально-психологических качеств личности, таких как, целеустремленность, волевая активность, толерантность к стрессовым ситуациям, необходимых для формирования готовности студентов к профессиональной деятельности. А также на формирование социально-психологических свойства личности, обеспечивающих эффективное вхождение студента в социокультурное пространство для решения профессиональных задач в составе творческого коллектива и индивидуально.

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование. По заключению врача студенты распределяются в учебные группы: основные (практически здоровые или имеющие незначительные ограничения двигательной активности обучающиеся); специально-медицинские (студенты с ограниченными возможностями здоровья).

2. Обучающиеся обязаны посещать практические занятия только в спортивной форме.

3. Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического характера.

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

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

Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету.

Методические рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине позволят обучающемуся правильно организовать режим своей учебной деятельности, распределить время. Ознакомление с вводными разделами методических рекомендаций будет полезно для общего понимания цели, задач, форм и содержания самостоятельной работы.

8. Перечень информационных технологий (комплект лицензионного и свободного ПО)

№	Название	(лицензия\свободное ПО)
1.	Windows 7	лицензия
2	Windows XP	лицензия
3	Paint.NET	свободное ПО
4	Система управления дистанционным обучением Moodle	свободное ПО
5	Информационно-правовые системы " Гарант" и "Консультант+"	свободное ПО для обучающихся
6	Microsoft office 2007	лицензия
7	Acrobat Reader DC	свободное ПО
8	Системы антивирусной защиты лаборатории Касперского	лицензия

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Данилов А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> .– Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., под ред., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. – Москва : КноРус, 2020. – 424 с. – URL: <https://book.ru/book/933957>.– ISBN 978-5-406-00507-1. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература

3. Барчуков И.С. Физическая культура : учеб. пособие / И. С. Барчуков. – Москва : ЮНИТИ, 2003. – 255 с.

4. Занятия студентов оздоровительными упражнениями, развивающими выносливость (на примере ходьбы и бега) : метод рекомендации / сост. М.П. Мартынов. – Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2012. - 20 с.

5. Лечебная физическая культура : учебник / под ред. С.Н.Попова [и др.]. – Москва : Академия, 2004. – 416 с.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. – 384 с.
7. Панкратьева О. В. Физическая культура : учеб. пособие / О. В. Панкратьева. – Курск : Курская ГСХА, 2011. – Режим доступа: Локальная сеть, электронный каталог Курской ГСХА.– Текст : электронный.
8. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие / под ред. В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 26-е изд., перераб. и дополн. – Москва : Спорт, 2017. – 224 с.
9. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.
10. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2009. – 336 с.
11. Физическая культура : курс лекций / сост. А.В. Володин. – Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с.

в Интернет-ресурсы:

1. ВФСК ГТО : сайт – URL: <http://www.gto.ru>. – Текст : электронный.
2. История физической культуры и спорта : сайт. – URL: <https://vd.mpgu.su/stream.php?u=%DD%814I%AB%EC%DE%CB&f=8bddfadbbcc273cbd87c88d3f03225f> – Текст : электронный.
3. Курская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта : ВидеохостингYouTube Канал. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ODf44ikFBto>. – Текст : электронный.
4. Министерство физической культуры и спорта РФ : сайт. – URL: <http://www.mfks.ru>. – Текст : электронный.

г) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Гарант : справочно-правовая система : сайт. – URL: <http://www.garant.ru>. – Текст : электронный.
2. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт.- URL: <https://cyberleninka.ru/>. — Текст : электронный.
3. Консультант Плюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>. – Текст : электронный.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru>. – Текст : электронный.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Наименование учебных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных помещений для самостоятельной работы
1.	Учебная аудитория для проведения учебных занятий: Г-236	Основное оборудование: столы-парты – 30 шт; стол – 1 шт; стулья – 2 шт; экран – 1 шт; трибуна – 1 шт; доска – 1шт; проектор – 1 шт. Переносное оборудование: ноутбук с необходимым комплектом лицензионного и

		свободно распространяемого программного обеспечения.
2.	Спортивно-тренировочный комплекс Курской ГСХА. (Спортивный зал №1)	Основное оборудование: гимнастические скамьи – 10 шт; стенка шведская – 7 шт; сетка волейбольная – 1 шт; стойки волейбольные – 1 пара; мячи волейбольные – 4 шт; мячи баскетбольные – 2 шт; мячи футбольные – 2 шт; щит баскетбольный – 1 пара.
3.	Спортивно-тренировочный комплекс Курской ГСХА. (Спортивный зал №2)	Основное оборудование: гимнастические скамьи – 10 шт; стенка шведская – 9 шт; сетка волейбольная – 1 шт; стойки волейбольные – 1 пара; перекладина – 1 шт; мячи волейбольные – 4 шт; мячи баскетбольные – 3 шт; мячи футбольные – 3 шт; щит баскетбольный – 1 пара; теннисные столы – 2 шт; теннисные ракетки – 4 пары; теннисные мячи – 2 упак; тренажеры – 9 шт; бревно – 1 шт.
4	Помещение для самостоятельной работы Г-250 (компьютерный класс) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии.	<i>Основное оборудование:</i> персональные компьютеры с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения – 12 шт., столы – 12 шт., стулья – 12 шт., доска металлическая – 1 шт,
5	Помещение для самостоятельной работы библиотека с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии	<i>Основное оборудование:</i> персональные компьютеры с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения и выходом в Интернет – 12 шт., столы – 12 шт., стулья – 12 шт.

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с

аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).