Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 25.04.2023 11:51:06
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735d42

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова»

СОГЛАСОВАНО
Зав. кафедрой «ФК»
«26» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИЗО и ДО
/Никишанов А.Н./
«27» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина	**ГРЕБЛЯ-ИНДОР**
Направление подготовки	**08.03.01 Строительство**
Направленность (профиль)	**Тепло-,газо-,холодоснабжение и вентиляция**
Квалификация выпускника	**Бакалавр**
Нормативный срок обучения	**4 года**
Форма обучения	**Заочная**

Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г. (подпись)

доцент, Панина О.В. (подпись)

Саратов 2019

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Гребля-индор», является формирование у обучающихся способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Тепло-,газо-,холодоснабжение и вентиляция», дисциплина «Гребля-индор» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин Блока 1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Гребля-индор» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1	2	3	4	5	6
1.	*ОК-8*	*способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, способы контроля и оценки физического развития и физической подготов-	применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; применять знания по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки в жизненных и профессиональных целях;	техникой разнообразных двигательных действий, методиками развития двигательных качеств, методикой тактической и психологической подготовки в избранном виде спорта; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; методами адекватного ирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональ-

			ленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта	составлять индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты	ной деятельности и адаптации в ней; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины

	Количество часов					
	Всего	*в т.ч. по годам*				
		1	2	3	4	5
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	82	82	82	82
аудиторная работа:	328	-	82	82	82	82
лекции	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	82	82	82	82
промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-
контроль	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	зач.	-	зач.	зач.	зач.	зач.
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-

Таблица 3

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	**Тема занятия** Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа	Контроль	
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов	Количество часов	Вид	Форма
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 курс								
1.	Тесты входного контроля по гребле-индор Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	«Гребля-индор» содержание; раздел 1 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д
3.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
4.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по гребле-индор					-	ВыхК	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.	Итого за 2 курс:				82	-		
3 курс								
6.	Тесты входного контроля по гребле-индор Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
7.	«Гребля-индор» содержание; раздел 2 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д
8.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
9.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по гребле-индор					-	ВыхК	З
10.	Итого за 3 курс:				82	-		
4 курс								
11.	Тесты входного контроля по гребле-индор Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
12.	«Гребля-индор» содержание; раздел 3 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д
13.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
14.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по гребле-индор					-	ВыхК	З
15.	Итого за 4 курс:				82	-		
5 курс								
16.	Тесты входного контроля по гребле-индор Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
17.	«Гребля-индор» содержание; раздел 4 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д
18.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
19.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по гребле-индор					-	ВыхК	З
20.	Итого за 5 курс:				82	-		
	Всего по дисциплине				328			

Примечание:
Условные обозначения:
Виды аудиторной работы: ПЗ – практическое занятие.
Формы проведения занятий: Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.
Виды контроля: ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, ВыхК – выходной контроль.
Форма контроля: Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, З – зачет.

5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Гребля-индор» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентностного подхода в рамках направления подготовки 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Тепло-,газо-,холодоснабжение и вентиляция», предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, на открытых спортивных площадках, лыжной базе, тире, бассейне.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование образовательной среды по видам

спорта, способствующей удовлетворению познавательных интересов обучающихся, усилению мотивации обучения видам спорта.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература (библиотека СГАУ)

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура: учебно-методическое пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=993540	Ю.С. Филиппова	Москва: ИНФРА-М, 2019	1 – 4
2.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483	Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская	СПб:СПбГУ, 2018	1 – 4
3.	Спортивная метрология: Учебное пособие., - 2-е изд. hhttp://znanium.com/bookread2.php?book=959370ttp://znanium.com/catalog/product/959370	Н.Н. Трифонова, И.В.Еркомайшвили	М.:Флинта, 2017	1 – 4

б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ): учебное пособие / -. http://znanium.com/bookread2.php?book=551001	Н.В Чертов, О.В. Чертов	Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012	1 – 4
2.	Триатлон: теория и практика тренировки http://znanium.com/bookread2.php?book=549618	Е.Н. Данилова; А.Н. Христофоров; Л.И. Вериго	Краснояр.: СФУ, 2015	1 – 4
3.	Физическая культура студента: учебное пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=443255	А. Б. Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко, А.Ю.Близневский	Красноярск: Сиб. федер. ун-т,, 2011	1 – 4

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: http://www.sgau.ru/;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=105
- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. http://diss.rsl.ru/
- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. http://ellib.library.isu.ru/index.php

г) периодические издания

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета http://read.sgau.ru/biblioteka/

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» http://e.lanbook.com.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» http:// ibooks.ru - ресурс новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znanium» http:// znanium.com

Электронная библиотечная система «Znanium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» http://www.biblioclub.ru.

Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. http://elibrary.ru.

Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории:

- игровой зал оснащённый баскетбольными пластиковыми щитами, мячами;
- бассейн оснащённый досками для плавания;
- тренажерный зал оснащённый тренажерами, лавками, гантелями;
- зал борьбы оснащённый покрышкой, гимнастическими стенками;
- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола.

8. Оценочные материалы

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Гребля-индор» разработаны на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указание этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по направлению подготовки 08.03.01 Строительство направленность (профиль) «Тепло-,газо-,холодоснабжение и вентиляция».

10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Гребля-индор»

Методические указания по изучению дисциплины «Гребля-индор» не предусмотрены.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура»
«26» августа 2019 года (протокол № 1).

Приложение к рабочей программе
по дисциплине «Гребля-индор»

Темы занятий
Раздел № 1
Общая и специальная физическая подготовка Обучение технике безопасности при занятиях на гребных тренажерах "концепт". Обучение элементам техники гребли на гребных тренажерах. Обучение технике исходного положения и выноса рук в начало гребка. Обучение технике работы рук при работе на концепте. Обучение технике работы корпуса при работе на концепте. Обучение технике работы ног при работе на гребном тренажере. Обучение технике выполнения и ритму упражнения "выпрыгивание вверх" Обучение технике выноса рук с конца гребка . Обучение технике вывода корпуса с конца гребка. Обучение технике подъезда. Обучение технике объединения элементов захвата в связки. Обучение технике объединения элементов конца гребка в связки. Обучение технике объединения фаз гребка.
Раздел № 2
Общая и специальная физическая подготовка Обучение формированию устойчивого двигательного навыка. Обучение умению переноса двигательных навыков. Обучение чувству ритма гребных движений. Обучение технике изменения темпа гребли. Обучение ритмичному изменению скорости гребли. Обучение формированию устойчивого чувства ритма. Обучение технике выполнения упражнений для мышц спины с отягощениями. Обучение технике гребли без работы ног. Обучение технике изменения амплитуды подъезда. Обучение технике выполнения упражнения "приседание с отягощениями" (штанга, гири). Обучение технике отталкивания от подножки в захвате. Обучение технике старта. Обучение тактике ведения гонки.
Раздел № 3
Общая и специальная физическая подготовка Обучение технике гребли без работы корпуса. Обучение применению упражнений с отягощениями для развития выносливости. Обучение развитию максимальной силы. Обучение технике выполнения подрыва штанги. Обучение технике ускорений. Обучение расширению диапазона скорости гребли. Обучение развитию общей выносливости средствами общей подготовки Обучение развитию общей выносливости средствами специальной подготовки. Обучение стабилизации координации и ритма движений при развитии выносливости. Обучение предупреждению технических ошибок на фоне усталости. Обучение изменению приложения усилий в гребке с сохранением постоянного темпа. Обучение корректировке развития основных мышечных групп. Обучение основам судейства.
Раздел № 4
Общая и специальная физическая подготовка Совершенствование изученных тем из раздела №1, №2, №3

Лист изменений и дополнений,
вносимых в рабочую программу дисциплины
«Гребля-индор»

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины «Гребля-индор» на 2020/2021 учебный год:

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература (библиотека СГАУ)

1. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/reader/book/109462/

2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/read?id=359731

3. Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура» : учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск : Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/reader/book/136154

б) дополнительная литература

1. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ): учебное пособие / Чертов Н.В., Чертов О.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 148 с. ISBN 978-5-9275-1045-0. - Текст : электронный. - URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=551001

2. Веселов, Р. Ю. Физическая культура : методические указания / Р. Ю. Веселов. — Тверь: Тверская ГСХА, 2018. — 54 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/reader/book/134154/#1

Актуализированная рабочая программа дисциплины «Гребля-индор» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура» «31» августа 2020 года (протокол № 1).

Заведующий кафедрой _____
(подпись)