

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
_____/Беглов М.В./
«28» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
_____/Молчанов А. В./
«28» мая 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина	ГРЕБЛЯ-ИНДОР
Направление подготовки	35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции
Профиль подготовки / специализация / магистерская программа	Технологии пищевых производств в АПК
Квалификация (степень)	Бакалавр
Выпускника	
Нормативный срок Обучения	4 года
Форма обучения	Очная

Разработчик(и): доцент, Скосырева Е.Н.

(подпись)

Саратов 2018

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Гребля-индор», является формирование 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 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции профиль Технологии пищевых производств в АПК, дисциплина «Гребля-индор» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин Блока 1.

Дисциплина базируется на знаниях, имеющихся у обучающихся при получении среднего (полного) общего или среднего профессионального образования.

Для качественного усвоения дисциплины обучающийся должен:

- знать: основы физической культуры и здорового образа жизни, методические принципы спортивной тренировки;
- уметь: использовать деятельность в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Дисциплина «Гребля-индор» направлена на формирование у обучающихся общекультурной компетенции: «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (УК-7).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Компетенция	обучающийся должен:		
	знать	уметь	владеть
1	2	3	4
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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	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	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной

	контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	физического воспитания и спортивной тренировки в жизненных и профессиональных целях; выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств	деятельности 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 1

Объем дисциплины									
	Всего	Количество часов							
		в т.ч. по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	68	72	52	54	46	36	-
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	68	72	52	54	46	36	-
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	68	72	52	54	46	36	-
<i>промежуточная аттестация</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	-	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 2

Структура и содержание дисциплины									
№ п/п	Тема занятия. Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа	Контроль знаний		
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Вид	Форма	max балл
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1.	Основы техники безопасности на занятиях по Гребле-индор	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Мониторинг функционального состояния организма.								
2.	«Гребля-индор» содержание; раздел 1 приложения	1-17	ПЗ	Т	58	-	ТК	Д	
3.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10, 15	ПЗ	Т	6		РК	Т	34
4.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	7
5.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по Гребле-индор	17 5/6				-	Вых К	3	20
6.	Итого за 1 семестр:				68	-			68
3 семестр									
7.	Тесты входного контроля по Гребле-индор Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	7
8.	«Гребля-индор» содержание; раздел 2 приложения	1-17	ПЗ	Т	62	-	ТК	Д	
9.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,12, 18	ПЗ	Т	6	-	РК	Т	36
10.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	7
11.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по Гребле-индор	18				-	Вых К	3	22
12.	Итого за 2 семестр:				72	-			72
4 семестр									
13.	Тесты входного контроля по Гребле-индор Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	5
14.	«Гребля-индор» содержание; раздел 3 приложения	1-16	ПЗ	Т	42	-	ТК	Д	
15.	Тесты физического контроля по изученным темам	4,8, 12	ПЗ	Т	6	-	РК	Т	26
16.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	13	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	5
17.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по Гребле-индор	16				-	Вых К	3	16
18.	Итого за 3 семестр:				52	-			52
5 семестр									
19.	Тесты входного контроля по Гребле-индор Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	6
20.	«Гребля-индор» содержание; раздел 4 приложения	1-18	ПЗ	Т	44	-	ТК	Д	
21.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10, 15	ПЗ	Т	6	-	РК	Т	27
22.	Организация и практическое судейство соревнований различного	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	уровня. Участие в соревнованиях.								
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по Гребле-индор	18				-	Вых К	3	16
24.	Итого за 4 семестр:				54	-			54
6 семестр									
25.	Тесты входного контроля по Гребле-индор Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	5
26.	«Гребля-индор» содержание; раздел 5 приложения	1-16	ПЗ	Т	38	-	ТК	Д	
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10	ПЗ	Т	4	-	РК	Т	23
28.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	12	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	4
29.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по Гребле-индор	16				-	Вых К	3	14
30.	Итого за 5 семестр:				46	-			46
7 семестр									
31.	Тесты входного контроля по Гребле-индор Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	4
32.	«Гребля-индор» содержание; раздел 6 приложения	2-17	ПЗ	Т	28	-	ТК	Д	
33.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,16	ПЗ	Т	4	-	РК	Т	17
34.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	4
35.	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по Гребле-индор	18				-	Вых К	3	11
36.	Итого за 6 семестр:				36	-			36
	Всего по дисциплине				328				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, РК – рубежный контроль, ТР – творческий рейтинг, 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 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной

продукции профиль Технологии пищевых производств в АПК, 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, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

1. **Данилова Е.Н.** Триатлон: теория и практика тренировки [Электронный ресурс]: Е.Н. Данилова; А.Н. Христофоров; Л.И. Вериги и др. - Краснояр.: СФУ, 2015. - 244 с.: ISBN 978-5-7638-3173-3 – Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/549618>

2. **Евсеев Ю.И.** Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Ю.И.Евсеев, - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

3. **Чертов Н.В.** Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Чертов; О.В. Чертов - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 148 с. ISBN 978-5-9275-1045-0 – Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/551001>

б) дополнительная литература

1. **Абаскалова Н.П.** Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: Учеб.пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: 60х90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5, 500 экз.–Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429950>

2. **Бароненко В.А.** Здоровье и физическая культура студента. [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

3. **Барчуков И.С.** Физическая культура и физическая подготовка. [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков; Ю.Н. Назаров; С.С. Егоров; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

4. **Булгакова Н.Ж.** Плавание. [Электронный ресурс]: учебник/Н.Ж. Булгакова; С.Н. Морозов; О.И. Попов [и др.] ; под общ.ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 290 с.– Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/942805>

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Государственная политика в области образования – Российское образование. Федеральный портал – URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=105

2. Научная электронная библиотека

Elibrary.ru http://elibrary.ru/rubric_titles.asp?rcode=770000

3. Национальный цифровой ресурс РУКОНТ. <http://rucont.ru>

4. Образование и общество. Научный информационно- аналитический журнал. – URL: <http://www.education.rekom.ru>

5. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – URL: <http://mon.gov.ru/dok/fz/obr/>

6. Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>

7. Физическая культура студента. Электронный учебник.

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

8. Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

9. Электронно-библиотечная система IPRbooks. <http://iprbooks.ru>

10. Электронно-библиотечная система Znanium. <http://znanium.com>

11. Электронно-библиотечная система издательства «Лань». <http://e.lanbook.com>

12. Юревич А.В. Нравственность в современной России [Электронный ресурс] / А.В. Юревич, Д.В. Ушаков // Психологические исследования: электрон.науч.журн. 2009. № 1 (3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.09.2010).

г) периодические издания

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

д) базы данных и поисковые системы Яндекс, Rambler, Yahoo, Google

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- информационно-справочные системы - не предусмотрены программой
- программное обеспечение - не предусмотрены программой

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Аудитория с перечнем материально-технического обеспечения	Местонахождение
Игровой зал № 1, по тех. паспорту № 6, 1 этаж, 613,4 кв.м. ² Ферма баскетбольная с пластиковым щитом с табло атаки 1 шт., Щит баскетбольный с табло атаки 1 шт. Ворота для мини футбола 2 шт., Электронное табло универсальное 1 шт., Мячи баскетбольные 10 шт., Мячи волейбольные 5 шт., Волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка). Гимнастические скамейки 8 шт. Футбольные мячи 5 шт. Гимнастическая скакалка 5 шт.	410005, г. Саратов, ул. Соколова, 335

Гимнастические обручи 5 шт. Звукоусилительный комплект PEAVEY Escort 1 шт.	
Тренажерный зал № 2 , по тех. паспорту № 7, 1 этаж, 83,8 кв.м. ² Тренажёры «Концепт 2» -2 шт, Зеркала 11 шт. Маты гимнастические 7 шт. Скамейки 3 шт. Гимнастическая стенка с навесной перекладиной для подтягивания 1 шт.,	410005, г. Саратов, ул. Соколова, 335
Спортивная площадка для мини-футбола с искусственным покрытием 1500 кв.м. ² Ворота для мини футбола 2 шт.,	410005, г. Саратов, ул. Соколова, 335
Спортивная площадка общежития №8 1050 кв.м. ² Волейбольная площадка. Баскетбольная площадка. Прыжковая яма, наполненная песком. Параллельные брусья 1 шт. Разноуровневая перекладина 1 шт. Гимнастическая стенка 2 шт.	410005, г. Саратов, ул. Соколова, 335

8. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств, сформированный для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Гребля-индор» разработан 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»;

Фонд оценочных средств представлен в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием 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 35.03.07 Технология производства и переработки

сельскохозяйственной продукции профиль Технологии пищевых производств в АПК.

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

Методические указания по изучению «Гребля-индор» включают в себя:

1. Методические указания по выполнению практических занятий представлен в приложении 4.

*Рассмотрено и утверждено на заседании
кафедры «Физическая культура»
«28» мая 2018 года (протокол № 9).*

**Приложение
к рабочей программе по дисциплине
«Гребля-индор»**

Темы занятий
Раздел № 1
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
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
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 коррективке развития основных мышечных групп. Обучение основам судейства.
Раздел № 4
Совершенствование изученных тем из раздела №1, №2, №3
Раздел № 5
Совершенствование изученных тем из раздела №1, №2, №3

Раздел № 6
Совершенствование изученных тем из раздела №1, №2, №3
Раздел № 7
Совершенствование изученных тем из раздела №1, №2, №3
Раздел № 8
Совершенствование изученных тем из раздела №1, №2, №3