

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Кафедра физического воспитания



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт»
основной профессиональной образовательной программы

Направление подготовки бакалавра
21.03.02 Землеустройство и кадастры

Тип образовательной программы
Академический бакалавр

Профиль: Землеустройство

Форма обучения
Очная

Санкт-Петербург
2016

Автор:

Старший преподаватель
(должность)


(подпись)

Дармонкова А.В.
(Фамилия И.О.)

Рассмотрена на заседании кафедры Физ. воспитания от 29.08 2016г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой


(подпись)

Мартынов А.С.
(Фамилия И.О.)

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры от 29.08 2016 г., протокол № 1.

Председатель УМК


(подпись)

Павлова В.А.

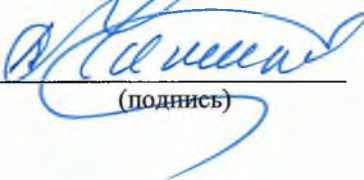
СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой


(подпись)

Позубенко Н.А.

Директор Центра информатизации и дистанционных технологий


(подпись)

Чижиков А.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели освоения дисциплины	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	8
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	8
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	9
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	9
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем... Ошибка! Закладка не определена.	0
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления	

образовательного процесса по дисциплине.....

Ошибка! Закладка не определена.

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины являются 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 профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических 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, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» участвует в формировании следующей компетенции :

1) ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности .

В результате освоения компетенции (ОК-8) обучающийся должен:

знать:

- основы физической культуры и ее социально-биологические основы;
- основы здорового образа жизни .

уметь:

- использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;

- понимать роль физической культуры в развитии человека.

владеть:

- системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующей дисциплиной школьного курса Физическая культура:

знания: закономерности спортивной тренировки, двигательной активности; значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности;

умения: применять сложные двигательные действия в различных по сложности условиях;

навыки: закреплённые двигательные навыки, кондиционные (силовые, скоростно-силовые, выносливость, скоростные, гибкость) и координационные (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярная устойчивость) способности, а также сочетание этих способностей.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы 72 часов.

Объем дисциплины
очная форма обучения

Виды учебной деятельности	1 семестр	2 семестр	Всего, часов
Общая трудоемкость	36	36	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч.			
<i>Занятия лекционного типа</i>			
<i>Занятия практического типа</i>	36	36	72
Самостоятельная работа обучающихся			
Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	3	3	

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Вид учебной работы	Количество часов		
				Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1.1. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Обучение техники высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне, бег с преодолением естественных препятствий.	Занятия практического типа	16		
	Тема 1.2. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр	Обучение технике элементов игры в волейбол. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Правила игры. Обучение технике элементов игры в баскетбол. Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменениями направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча правой и левой рукой, двумя руками, на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами, передвижение спиной вперед.	Занятия практического типа	14		

		Техника овладения мячом: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание, выбивание и перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Правила игры. Обучение технике элементов игры в настольный теннис. Техника хвата ракетки. Техника удара справа, слева, снизу и сверху. Техника подачи мяча. Элементы тактики игры. Правила игры.				
	Тема 1.3. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	Основы методики развития силовых способностей: основные направления в методике воспитания силы; правила регулирования дыхания и выбор положения тела; сочетание упражнений общего и локального воздействия. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений. Методические приемы воспитания ловкости и гибкости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.	Занятия практического типа	14		
	Тема 1.4. Спортивная подготовка в базовых видах спорта. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности	Спортивная подготовка в легкой атлетике, волейболе, баскетболе, настольном теннисе и плавании. Профессионально-прикладная подготовка с использованием элементов базовых видов спорта. Обучение и совершенствование элементов туризма и ориентирования на местности. Повышение уровня профессионально-прикладной подготовленности с использованием упражнений на тренажерах, преодоление полосы препятствий и других средств физической культуры, направленных на развитие точности движений, эмоциональной и вестибулярной устойчивости, смелости, решительности, инициативности, находчивости, устойчивости и распределения внимания, способности точно и умело действовать в условиях психофизического напряжения.	Занятия практического типа	14		

	Тема 1.5. Тема Повышение уровня спортивной подготовленности в базовых видах спорта. Развитие и совершенствование психофизических и личностных профессионально важных качеств	Интегральная подготовка в легкой атлетике, волейболе, баскетболе, настольном теннисе и плавании. Развитие и совершенствование психофизических и личностных профессионально важных качеств с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, плавания, туризма, ориентирования на местности и оригинальных систем физических упражнений.	Занятия практического типа	14		
--	--	---	----------------------------	----	--	--

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

- 1) Мартынов А. С., Насырова Т. Ш. Методика обучения базовым видам спорта [Текст] учеб.- метод. пособие, СПб, 2006
- 2) Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>;

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в приложении к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура».

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная учебная литература:

- 1) Мартынов А. С., Насырова Т. Ш. Методика обучения базовым видам спорта [Текст] учеб.- метод. пособие, СПб, 2006

Дополнительная учебная литература

- 1) Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>;
- 2) Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>;
- 3) Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/862>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Лекции, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины.

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных физических упражнений и подготовку к выполнению тестовых заданий по дисциплине «Физическая культура».

Организация самостоятельной работы студентов включает:

- работу с лекционным материалом, учебниками и дополнительной литературой, подготовку докладов (рекомендованная основная и дополнительная литература, тематика докладов содержатся в Программе по дисциплине «Физическая культура»);
- подготовка рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине «Физическая культура»;

При подготовке к зачету по дисциплине «Физическая культура» использовать конспект лекций, делая дополнения в соответствующие разделы. Повторите лекционный материал, материал выполненных вами самостоятельных работ.

В лекционном материале по каждой теме курса приведены контрольные вопросы. Следует иметь в виду, что эти вопросы являются типичными, подобные вопросы Вы можете встретить на зачете.

Оценку «зачтено» заслуживает студент, регулярно посещающий лекционные занятия по дисциплине «Физическая культура»; имеет положительный результат устного ответа на зачете по дисциплине;

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; принципы сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программное обеспечение:

- 1) Операционная система MS Windows XP SP3
- 2) Операционная система MS Windows 7 SP1
- 3) Операционная система MS Windows 8 Prof
- 4) Операционная система MS Windows 10 Prof
- 5) Пакет офисных приложений MS Office 2007
- 6) Пакет офисных приложений MS Office 2013
- 7) Пакет программ для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF Adobe Acrobat Reader

12 .Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№	Код, шифр направления подготовки	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и др.	Наименование оборудования, приборов, инвентаря
1	21.03.02 Землеустройство и кадастры		Мультимедийное оборудование
2		Тренажерный зал (общежитие № 10)	Скамья для пресса, скамья для жима лежа, стойка для штанги, гриф олимпийский, гриф малый, вес для штанги (2,5 кг., 5 кг., 10 кг., 15 кг., 20 кг.), гири (16 кг., 18 кг., 20 кг., 22 кг., 24 кг., 26 кг., 28 кг., 30 кг., 32 кг.), тренажер для жима ног, тренажер для тяги руками, римский стул, гимнастическая стенка, перекладина для сгибания разгибания рук в висе. Динамометр кистевой ДК, спирометр ССП, шагомер электронный УВ-101, кардио-датчик Polar Т-131.
3		Малый игровой зал (учебный корпус №1)	Стойки волейбольные, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, маты гимнастические, скамейки гимнастические, мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, скакалки, столы для настольного тенниса, барьеры легкоатлетические, стол для армспорта.
4		Зимний стадион (ул. Конюшенная д. 2/16)	Ворота мини футбольные, ворота для флор бола, кольца и щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, маты гимнастические, тумба для прыжков, сектор для приземления, стойки для прыжков в высоту, легкоатлетические барьеры, маты для борьбы, покрытие для борцовских матов, стенки гимнастические, перекладины, помосты для гиревого спорта, скамья для жима лежа, стойка для штанги, вес для штанги (5 кг., 10 кг.20 кг.)