

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

Кафедра физического воспитания



Рабочая программа
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
основной профессиональной образовательной программы


Направление подготовки бакалавра
43.03.01 «Сервис»

Тип образовательной программы
академический бакалавриат


Направленность (профиль) образовательной программы
Сервис гостинично-ресторанных, туристских, спортивных и развлекательных комплексов

Форма обучения
очная, заочная

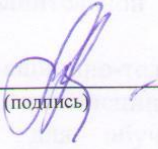
Санкт-Петербург 2016

Автор
Доцент кафедры физического воспитания  Анисимов М.П.

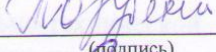
Рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания от
25.08 2016 г., протокол № 1.


Заведующий кафедрой  Мартынов А.С.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии по направлениям
подготовки 43.03.01 «Сервис» от 29.08.2016 г., протокол № 1

Председатель УМК  Ракитянская А.И.
(подпись) (Фамилия И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой  Позубенко Н.А.
(подпись)

Директор Центра информатизации и дистанционных технологий  Чижиков А.С.
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	с
1. Цели освоения дисциплины	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенными с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
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, структурируемое 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	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	9
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	10
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	10
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	11
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	11
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	12

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины студентами является формирование практических способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» участвует в формировании следующих компетенций:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (ОК-7).

В результате освоения дисциплины 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 образовательной программы

3.1. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

1) Физическая культура (в рамках школьной системы физического воспитания) ;

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: закрепленные 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

Объем дисциплины

очная форма обучения

Виды учебной деятельности	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	Всего, часов
Общая трудоемкость	54	54	54	54	54	58	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч.	54	54	54	54	54	58	328
<i>Занятия практического типа</i>	54	54	54	54	54	58	328
Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет с оценкой	

заочная форма обучения

Виды учебной деятельности	1 курс	Всего, часов
Общая трудоемкость	14	14
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч.	10	10
<i>Занятия лекционного типа</i>	10	10

Виды учебной деятельности	1 курс	Всего, часов
Самостоятельная работа студентов	4	4
Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	

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	кол-во часов	
				Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	
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.	ПР	70	-
			Л	-	2
			СРС	-	-
	Тема 1.2. Освоение двигательных умений и навыков	Обучение технике элементов игры в волейбол. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи,	ПР	70	-

<p>в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивными игр</p>	<p>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. 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.</p>	Л	-	-
		СРС	-	2

	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.	ПР	80	-
			Л	-	2
			СРС	-	2
	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.	ПР	40	-
			Л	-	2
			СРС	-	-
	Тема 1.5. Повышение уровня спортивной подготовленности	Интегральная подготовка в легкой атлетике, волейболе, баскетболе, настольном теннисе и плавании. Развитие и совершенствование	ПР	40	-

	в базовых видах спорта. Развитие и совершенствовани е психофизических и личностных профессионально важных качеств	психофизических и личностных профессионально важных качеств с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, плавания, туризма, ориентирования на местности и оригинальных систем физических упражнений.	Л	-	2
			СРС	-	-
2. Контрольный раздел.		Комплексное тестирование общей физической, спортивной и профессиональной психофизической готовности студентов. Определение уровня развития общих физических и профессионально важных психофизических качеств.	ПР	28	-
			Л	-	2
			СРС	-	-

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

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

1. Коваль Л. Н. , Богданов О. Г. , Ярошенко Е. В. , Алексеева Е. Н. Экзамен по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие .- М., Берлин: Издатель: Директ-Медиа, 2015. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php>
2. Мартынов А. С., Насырова Т. Ш. Методика обучения базовым видам спорта. учеб.- метод. пособие.- СПб.: СПбГАУ, 2006.
3. 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/>;

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.

8 Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

- 1) Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. [Электронный ресурс] : Учебно-методические пособия / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2010. — 296 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/4093> — Загл. с экрана.
- 2) Манжелей И. В., Симонова Е. А. Физическая культура : компетентностный подход. –М.: Издатель: Директ-Медиа, 2015.- [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php>

Дополнительная литература:

- 1) Киреев Ю.В. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой. [Электронный ресурс] : Учебно-методические пособия / Ю.В. Киреев, А.Ю. Киреева. — Электрон. дан. — М. : Издательство "Прометей", 2011. — 66 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/3845> — Загл. с экрана.
- 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) Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / М.: Директ-Медиа, 2013. - 122 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304>;
- 4) Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. // <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

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

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
3. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В освоении дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- практические занятия по формированию двигательных умений и навыков
- участие в спортивной жизни университета индивидуально и в составе команды;
- индивидуальные консультации с преподавателем.

Студенты, выполнившие учебную программу, сдают зачет на оценку по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов контрольных тестов.

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля физической подготовленности.

Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах. Оценка результатов учебно-тренировочных занятий определяется при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже, чем на одно очко.

Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками являются обязательными. Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты которой доступны им по состоянию здоровья (без нормативов).

Студенты, освобожденные от практических занятий, кроме зачета по теоретическому разделу программы, выполняют реферат на заданную тему

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
 8) 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

№	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и др.	Наименование оборудования, приборов, инвентаря
2	Тренажерный зал (общежитие № 10)	Скамья для пресса, скамья для жима лежа, стойка для штанги, скакалки, 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 T-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.)