

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

Кафедра физического воспитания



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре»  
основной профессиональной образовательной программы

Направление подготовки бакалавра  
21.03.02 Землеустройство и кадастры

Тип образовательной программы  
Академический бакалавр

Направленность образовательной программы  
Землеустройство

Форма обучения  
Очная

Санкт-Петербург  
2016

Автор

Старший преподаватель  
(должность)

  
(подпись)

Дармонкова А.В.  
(Фамилия И.О.)

(должность)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

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

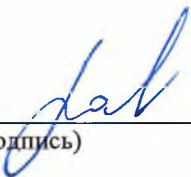
Заведующий кафедрой

  
(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.

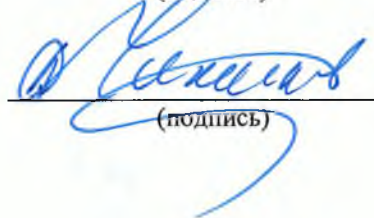
СОГЛАСОВАНО

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.....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	9
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	9
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины . <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	10
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем... <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	

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

**Закладка не определена.**

### **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.

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:

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

3.1. Учебная дисциплина „Элективные курсы по физической культуре” относиться к Блоку 1 дисциплин по выбору программы бакалавриата.

3.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые 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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц, 328 часов.

#### Объем дисциплины очная форма обучения

Виды учебной деятельности	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего, часов
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч.</b>							
<i>Занятия лекционного типа</i>							
<i>Занятия практического типа</i>	54	54	54	54	54	58	328
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>							
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	3	3	3	3	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		
<b>1</b>	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	<b>70</b>		
	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	Занятия практического типа	<b>70</b>		

		<p>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>				
	<p>Тема 1.3. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств</p>	<p>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</p>	<p>Занятия практического типа</p>	<p><b>80</b></p>		

		развития быстроты движений. Методические приемы воспитания ловкости и гибкости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.				
	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	<b>40</b>		
	Тема 1.5. 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	Занятия практического типа	<b>40</b>		



		атлетики, спортивных игр, плавания, туризма, ориентирования на местности и оригинальных систем физических упражнений.				
	2. Контрольный раздел.	Комплексное тестирование общей физической, спортивной и профессиональной психофизической готовности студентов. Определение уровня развития общих физических и профессионально важных психофизических качеств.	Занятия практического типа	<b>28</b>		

### **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, 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:

Мартынов А. С., Насырова Т. Ш. Методика обучения базовым видам спорта, 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) Практические занятия для очной формы обучения предусматривают повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование и совершенствование профессионально важных качеств овладения средствами и методами физкультурной и спортивной деятельности, приобретение опыта самостоятельного целенаправленного использования средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности. Состоят из :

- освоения основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры

- содействуют приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

- включают в качестве обязательных видов физических упражнений, элементы легкой атлетики и спортивных игр.

Контрольный раздел определяет объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Данный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения студентами учебного материала.

Преподаватели осуществляют контроль посещаемости на каждом теоретическом и практическом занятии с обязательной регистрацией в учебном журнале.

По окончании каждого семестра студенты всех отделений сдают обязательные контрольные тесты по общей физической подготовке.

Оценку «зачтено» получает студент, регулярно посещающий занятия (не менее 80% ) и имеет положительный результат сдачи обязательных контрольных тестов.

2) Лекционные занятия и самостоятельная работа студента (СРС) для заочной формы обучения.

На лекциях 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 содержится 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		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 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.)

