

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  
08.03.01 Строительство

Тип образовательной программы  
прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) образовательной программы  
Промышленное и гражданское строительство

Форма обучения:  
очная

Санкт-Петербург  
2018

Автор

Старший преподаватель  
(должность)

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Амосова Т.А.  
(Фамилия И.О.)

Рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания от  
21 мая 2018 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Мартынов А.С.  
(Фамилия И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Позубенко Н.А.

Начальник отдела  
технической поддержки  
ЦИТ

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Чижиков А.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

	с.
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, 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.....	10
7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	10
8 Перечень основной и дополнительной учебной 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 «Элективные курсы по физической культуре» 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 «Элективные курсы по физической культуре» участвует в формировании следующих компетенций:

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

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

1) ***Физкультура 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.

3.2 Перечень последующих учебных дисциплин, практик, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

1) Государственная итоговая аттестация.

### ***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 328 часов.

#### **Объем дисциплины очная форма обучения**

<b>Виды работ</b>	<b>№1 семестр</b>	<b>№2 семестр</b>	<b>№3 семестр</b>	<b>№4 семестр</b>	<b>№ 5 семестр</b>	<b>№6 семестр</b>	<b>Всего, часов</b>
<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>

Виды работ	№1 семестр	№2 семестр	№3 семестр	№4 семестр	№5 семестр	№6 семестр	Всего, часов
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч.</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<i>Занятия семинарского типа</i>	54	54	54	54	54	58	328
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

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

№ раздела	Название раздела (темы)	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	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности и 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 полог и крутом склоне, бег с преодолением естественных препятствий.	ПЗ	70		

1	2	3	4	5	6	7
2	Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности и 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. 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	ПЗ	70		

1	2	3	4	5	6	7
		<p>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.</p>				
3	<p>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 развития быстроты движений. Методические приемы воспитания ловкости и гибкости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.</p>	ПЗ	80		
4	<p>Спортивная подготовка в базовых видах спорта. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности и</p>	<p>Спортивная подготовка в легкой атлетике, волейболе, баскетболе, настольном теннисе и плавании. Профессионально-прикладная подготовка с использованием элементов базовых видов спорта. Обучение и совершенствование</p>	ПЗ	40		



1	2	3	4	5	6	7
		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.				
5	Повышение уровня спортивной подготовленности и 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.	ПЗ	40		
6	Контрольный раздел.	Комплексное тестирование общей физической, спортивной и профессиональной психофизической готовности студентов.	ПЗ	28		

1	2	3	4	5	6	7
		Определение уровня развития физических и профессионально важных психофизических качеств.				

ПЗ– практические занятия (занятия семинарского типа);

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

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

1) 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 по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

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

Основная учебная литература:

1) Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (28.09.2016).

Дополнительная учебная литература:

1) Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (28.09.2016).

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

1) <http://sport-history.ru/>

2) <http://sportgaus.com/>

### ***10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины***

Обучающиеся, выполнившие учебную программу сдают зачет 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, обучающимся является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов контрольных тестов. Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения навыками на оценку не ниже «удовлетворительно».

#### ***Общая физическая и спортивно-техническая подготовка***

В каждом семестре обучающиеся 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. Обучающиеся специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты которой доступны им по состоянию здоровья (без нормативов).

Обучающиеся, 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***

Информационные технологии:

1) Проведение занятий с помощью мультимедиа презентаций.

Программное обеспечение:

1) Microsoft Windows 7;

2) Microsoft Office 2007.

Информационные справочные системы:

1) Информационно-поисковая система «Консультант Плюс»  
<http://www.consultant.ru>.

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

Лекционные занятия проводятся в аудитории с использованием мультимедийной установки для показа слайдов по каждой разработанной теме занятий.