

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

Кафедра физического воспитания

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
*«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»*
основной профессиональной образовательной программы
Направление подготовки бакалавра
35.03.05 Садоводство

Тип образовательной программы
Бакалавриат

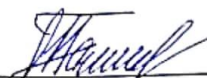
Направленность (профиль) образовательной программы
Плодоовощеводство и виноградарство

Формы обучения
Очная, заочная

Санкт-Петербург
2020

Автор

Доцент
(должность)


(подпись)

Анисимов М.П.
(Фамилия И.О.)

Рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания от
19 мая 2020 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой


(подпись)

Анисимов М.П.
(Фамилия И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

	с.
1 Цель самостоятельной работы	4
2 Задачи самостоятельной работы	4
3 Трудоемкость самостоятельной работы	4
4 Формы самостоятельной работы	4
5 Структура самостоятельной работы	5
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы	10
6.1 Основная литература	10
6.2 Дополнительная литература	10
6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	11

1 Цель самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» является:

- воспитание гражданской ответственности, дисциплинированности, уважения к правам и свободам другого человека, демократическим правовым ценностям и институтам, правопорядку;
- формирование правосознания и правовой культуры, уважения к праву и государственно-правовым институтам с целью обеспечения профилактики правонарушений и формирования устойчивого правомерного поведения;
- получение необходимого минимума правовых знаний;
- изучение государственного устройства Российской Федерации и органов, осуществляющих государственную власть;
- получение навыков работы с нормативно-правовыми актами;
- искоренение правового нигилизма путем формирования у студентов уважительного отношения к праву.

2 Задачи самостоятельной работы

Основными задачами самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» являются:

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

3 Трудоемкость самостоятельной работы

Трудоемкость самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» составляет 8 часов (очная форма обучения), 328 часов (заочная форма обучения).

4 Формы самостоятельной работы

По дисциплине «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*»

предусмотрены следующие формы самостоятельной работы:

- 1) Для контроля самостоятельной работы по разделам проводится тестирование;
- 2) Итоговым контролем знаний служит зачет.

5 Структура самостоятельной работы

Очная форма обучения

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, ч
Раздел 1			
Освоение двигательных умений и навыков в легкой	Самостоятельная работа с методическими пособиями и литературными	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и	-

атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами и легкой атлетики	источниками	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.	
---	-------------	---	--

Раздел 2

Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами и спортивными играми	Самостоятельная работа с методическими пособиями и литературными источниками	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 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. Обучение технике элементов игры в мини-футбол. Техника перемещения. техника ведения мяча, техника передачи, техника выполнения ударов с различных дистанций, техника выполнения ударов головой. 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. Техника игры во флорбол. Техника хвата клюшки, способы ведения и контроля мяча, техника выполнения передач, техника выполнения кистевого броска и «щелчка». 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.	
Раздел 3			
Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	Самостоятельная работа с методическими пособиями и литературными источниками	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.	2
Раздел 4			
Спортивная подготовка в базовых видах спорта. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности	Самостоятельная работа с методическими пособиями и литературными источниками	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.	2
Раздел 5			
Повышение уровня спортивной	Самостоятельная работа с методическими пособиями и	Интегральная подготовка в легкой атлетике, волейболе, баскетболе, настольном теннисе и плавании. Развитие и совершенствование психофизических и личностных	2

подготовленности в базовых видах спорта. Развитие и совершенствование психофизических и личностных профессионально важных качеств	литературными источниками	профессионально важных качеств с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, плавания, туризма, ориентирования на местности и оригинальных систем физических упражнений.	
Раздел 6			
Контрольный раздел.	Самостоятельная работа с методическими пособиями и литературными источниками	Комплексное тестирование общей физической, спортивной и профессиональной психофизической готовности студентов. Определение уровня развития общих физических и профессионально важных психофизических качеств.	2

Заочная форма обучения

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, ч
Раздел 1			
Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами и легкой атлетики	Самостоятельная работа с методическими пособиями и литературными источниками	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.	50
Раздел 2			
Освоение двигательных умений и навыков	Самостоятельная работа с методическими пособиями и	Обучение технике элементов игры в волейбол. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча,	50

в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами и спортивных игр	литературными источниками	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. Обучение технике элементов игры в мини-футбол. Техника перемещения. техника ведения мяча, техника передачи, техника выполнения ударов с различных дистанций, техника выполнения ударов головой. 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. Техника игры во флорбол. Техника хвата клюшки, способы ведения и контроля мяча, техника выполнения передач, техника выполнения кистевого броска и «щелчка». 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.	
Раздел 3			
Методики применени	Самостоятельная работа с	Основы методики развития силовых способностей: основные направления в	50

я средств физическо й культуры для направл еного развития отдельных физически х качеств	методическими пособиями и литературными источниками	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.	
Раздел 4			
Спортивна я подготовк а в базовых видах спорта. Повышени е уровня профессио нально-прикладно й физическо й подготовл енности	Самостоятельная работа с методическими пособиями и литературными источниками	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.	50
Раздел 5			
Повышени е уровня спортивно й подготовл енности в базовых видах спорта. Развитие и совершенс твование психофизи ческих и личностны х профессио нально важных качеств	Самостоятельная работа с методическими пособиями и литературными источниками	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.	68
Раздел 6			

Контрольный раздел.	Самостоятельная работа с методическими пособиями и литературными источниками	Комплексное тестирование общей физической, спортивной и профессиональной психофизической готовности студентов. Определение уровня развития общих физических и профессионально важных психофизических качеств.	60
---------------------	--	---	----

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы

6.1. Основная литература:

- 1) Суник, А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков / А.Б. Суник. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2004. - 763 с. - ISBN 5-85009-853-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210498>. Электронный ресурс
- 2) Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения : учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет» ; авт.-сост. О.В. Горбатов. - 2-е изд., доп. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 124 с.: ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483>. Электронный ресурс

1.2. Дополнительная литература

- 1) Ципин, Л. Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни : учеб.пособие для вузов / Л. Л. Ципин ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.С. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - 163с. - 50-00.
- 2) Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- 1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической

культуры, спорта, молодежи и туризма) Режим доступа:
<http://lib.sportedu.ru> образовательный портал.
<http://www.law.edu.ru/partner/information.asp>