

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  
*«Базовые виды спорта (секции)»*

Направление подготовки бакалавра  
09.03.03 Прикладная информатика  
(код и наименование направления подготовки бакалавра)

Тип образовательной программы  
Прикладной бакалавриат

Формы обучения  
очная, заочная

Направленность (профиль) образовательной программы  
Информационные технологии в агробизнесе

Санкт-Петербург  
2023

Автор

Зав.каф

Анисимов М.П.

\_\_\_\_\_  
(должность)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины «*Базовые виды спорта (секции)*» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *физического воспитания* от 28 марта 2023 г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
Анисимов М.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                              | с. |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Цель самостоятельной работы.....                                           | 4  |
| 2 Задачи самостоятельной работы.....                                         | 4  |
| 3 Трудоемкость самостоятельной работы.....                                   | 5  |
| 4 Формы самостоятельной работы.....                                          | 5  |
| 5 Структура самостоятельной работы.....                                      | 5  |
| 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение<br>самостоятельной работы |    |
| 6.1 Основная литература.....                                                 | 7  |
| 6.2 Дополнительная литература.....                                           | 7  |
| 6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»...            | 8  |

## ***1 Цель самостоятельной работы***

Цель 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.

## ***2 Задачи самостоятельной работы***

В результате обучения по дисциплине «*Базовые виды спорта (секции)*» обучающийся должен освоить следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК 7<sub>ид.1</sub> выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

уметь: применять здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

владеть: видами здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

УК 7<sub>ид.2</sub> планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

знать: как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

владеть: способами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7<sub>ид.3</sub> владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

уметь: пользоваться различными средствами и методами укрепления

индивидуального здоровья, физического самосовершенствования  
владеть: различными вариантами средств и методов укрепления  
индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

### **3 Трудоемкость самостоятельной работы**

Трудоемкость самостоятельной работы дисциплины составляет 328 часов для заочного обучения.

### **4 Формы самостоятельной работы**

По дисциплине «*Базовые виды спорта (секции)*» предусмотрены следующие формы самостоятельной работы:

- 1) выполнение домашней работы по материалам практических занятий

### **5 Структура самостоятельной работы**

Очная форма обучения  
не предусмотрено

Заочная форма обучения

| Изучаемая тема                                                                                                                                    | Форма самостоятельной работы                                                                                                             | Содержание самостоятельной работы                                                                                                    | Трудоемкость, ч |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Тема 1.1.<br>Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике.<br>Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики | Реферат/ доклад.<br>Устный опрос.<br>Контрольные нормативы.<br>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка.<br>Подготовка к зачёту | Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике.<br>Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики | 66              |
| Тема 1.2.<br>Освоение двигательных умений и навыков в спортивных                                                                                  | Реферат/ доклад.<br>Устный опрос.<br>Контрольные нормативы.<br>Самостоятельное изучение                                                  | Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх.<br>Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр | 73              |

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| играх.<br>Повышение<br>уровня<br>физической<br>подготовленности средствами<br>спортивных игр                                                                                         | разделов,<br>самоподготовка.<br>Подготовка к<br>зачёту                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |    |
| Тема 1.3.<br>Методики<br>применения<br>средств<br>физической<br>культуры для<br>направленного<br>развития<br>отдельных<br>физических<br>качеств                                      | Реферат/ доклад.<br>Устный опрос.<br>Контрольные<br>нормативы.<br>Самостоятельно<br>е изучение<br>разделов,<br>самоподготовка.<br>Подготовка к<br>зачёту | Методики применения средств<br>физической культуры для<br>направленного развития отдельных<br>физических качеств                                                             | 66 |
| Тема 1.4.<br>Спортивная<br>подготовка в<br>базовых видах<br>спорта.<br>Повышение<br>уровня<br>профессионально-прикладной<br>физической<br>подготовленности                           | Реферат/ доклад.<br>Устный опрос.<br>Контрольные<br>нормативы.<br>Самостоятельно<br>е изучение<br>разделов,<br>самоподготовка.<br>Подготовка к<br>зачёту | Спортивная подготовка в базовых<br>видах спорта. Повышение уровня<br>профессионально-прикладной<br>физической подготовленности                                               | 73 |
| Тема 1.5.<br>Повышение<br>уровня<br>спортивной<br>подготовленности в базовых<br>видах спорта.<br>Развитие и<br>совершенствование<br>психофизических и<br>личностных<br>профессиональ | Реферат/ доклад.<br>Устный опрос.<br>Контрольные<br>нормативы.<br>Самостоятельно<br>е изучение<br>разделов,<br>самоподготовка.<br>Подготовка к<br>зачёту | Повышение уровня спортивной<br>подготовленности в базовых видах<br>спорта. Развитие и<br>совершенствование<br>психофизических и личностных<br>профессионально важных качеств | 50 |

|                      |  |  |     |
|----------------------|--|--|-----|
| НО ВАЖНЫХ<br>качеств |  |  |     |
| Итого                |  |  | 328 |

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы**

### **6.1 Основная литература:**

| №<br>п/п | Учебное издание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Вид<br>учебного<br>издания | Количество<br>экземпляров |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1        | <i>Чертков, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертков ; 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a></i> | электронное                | -                         |
| 2        | <i>Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения : учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «СевероКавказский федеральный университет» ; авт.-сост. О.В. Горбатовых. - 2-е изд., доп. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 124 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457483">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457483</a>.</i>                                     | электронное                | -                         |

### **6.2 Дополнительная литература:**

-

### **6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

| № | Современные профессиональные базы данных и информационные | Режим доступа |
|---|-----------------------------------------------------------|---------------|
|---|-----------------------------------------------------------|---------------|

| п/п | справочные системы                                                                                                                                                |                                                                                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | <i>Библиотека. Единое окно доступа к образовательным ресурсам</i>                                                                                                 | <a href="http://www.window.edu.ru/window/library/library">http://www.window.edu.ru/window/library/library</a> |
| 2   | <i>Министерство экономического развития Российской Федерации</i>                                                                                                  | <a href="http://www.economy.gov.ru">http://www.economy.gov.ru</a>                                             |
| 3   | <i>Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации</i>                                                                                            | <a href="http://www.duma.gov.ru">http://www.duma.gov.ru</a>                                                   |
| 4   | <i>EBSCO. Универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем отраслям знаний</i>                                                        | <a href="http://www.search.epnet.com">http://www.search.epnet.com</a>                                         |
| 5   | <i>Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма)</i> | <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>                                                   |