

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**

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки бакалавра

35.03.03 «Агрохимия и агропочвоведение» № 702 от 26.07.2017

Направление (Профиль) подготовки бакалавра

«Агроэкология»

Форма обучения
очная

Санкт-Петербург
2020

Автор(ы)

зав. кафедрой (должность)  (подпись) Аншеников М.П. (Фамилия И.О.)

Рассмотрена на заседании кафедры русского воспитания от 15.05 2020г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой  (подпись) Аншеников 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	4
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы	6
6.1 Электронные учебные	6
6.2 Электронные образовательные ресурсы	6
6.3 Печатные издания	6

.

1 Цель самостоятельной работы

Целью самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов является обучение навыкам работы с научной периодической литературой и документацией, необходимыми для углубленного изучения дисциплины, а также развитие у них устойчивых способностей к самостоятельному изучению и изложению полученной информации.

2 Задачи самостоятельной работы

Основными задачами самостоятельной работы обучающихся по дисциплине являются:

1. овладение знаниями;
2. наработка профессиональных навыков;
3. приобретение опыта творческой и исследовательской деятельности;
4. развитие творческой инициативы, самостоятельности и ответственности студентов.

3 Трудоемкость самостоятельной работы

Трудоемкость самостоятельной работы обучающихся по дисциплине составляет 72 часов.

4 Формы самостоятельной работы

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрены следующие формы самостоятельной работы:

- 1) самостоятельное изучение разделов;
- 2) подготовка к зачету.

5 Структура самостоятельной работы

очная форма обучения

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Вид учебной работы	Количество часов
				Очная 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	Занятия практического типа	10

		препятствий.		
	Тема 1.2. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивными игр	<p>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.</p> <p>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>	Занятия практического типа	10
	Тема 1.3. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	<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>	Занятия практического типа	10

	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	10
	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 атлетики, спортивных игр, плавания, туризма, ориентирования на местности и оригинальных систем физических упражнений.	Занятия практического типа	10
	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	22

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы

6.1 Электронные учебные издания

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>

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. Горбатовых. - 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>.

Дополнительная учебная литература

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>.

6.2 Электронные образовательные ресурсы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

6.3 Печатные издания

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.

