

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Энергетический институт
Кафедра *электроэнергетики и электрооборудования*



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
основной профессиональной образовательной программы –
образовательной программы высшего образования

Уровень профессионального образования
высшее образование – бакалавриат

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) образовательной программы

Электроснабжение

Форма обучения
очная

Санкт-Петербург
2025

Декан факультета



Г.В. Медведев

Заведующий выпускающей
кафедрой



В.В. Троценко

Руководитель образовательной
программы



В.В. Троценко

Разработчик, доцент, к.т.н.



В.В. Троценко

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой



Н.А. Борош

СОДЕРЖАНИЕ

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	5
6.1 Основная литература	

1 Цель самостоятельной работы

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2 Задачи самостоятельной работы

Основными задачами самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются:

- 1) систематизация и закрепление полученных Вами на учебных занятиях теоретических знаний и практических умений;
- 2) углубление и расширение теоретических знаний;
- 3) формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- 4) развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

3 Трудоемкость самостоятельной работы

Трудоемкость самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет 72 часа (очная форма обучения).

4 Формы самостоятельной работы

По дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрены следующие формы самостоятельной работы:

- 1) подготовку к аудиторным занятиям (теоретическим, практическим занятиям, лабораторным работам);
- 2) изучение учебного материала, вынесенного на самостоятельную проработку: работа над определенными темами, разделами;
- 3) выполнение домашних заданий разнообразного характера;
- 4) выполнение индивидуальных заданий;

5 Структура самостоятельной работы

Очная форма обучения

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, ч
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Проверка конспекта	Составление опорного конспекта «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	7
Социально-	Проверка	Составление опорного конспекта «Социально-	7

биологические основы физической культуры	конспекта	биологические основы физической культуры»	
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Проверка конспекта	Составление опорного конспекта «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	7
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Проверка конспекта	Составление опорного конспекта «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»	7
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Проверка конспекта	Составление опорного конспекта «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности»	7
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Проверка конспекта	Составление опорного конспекта «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»	7
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Проверка конспекта	Составление опорного конспекта «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»	7
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Проверка конспекта	Составление опорного конспекта «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом»	7

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы

6.1 Основная литература:

1. 1. Никифорова О. Н., Макарова Э.В. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в аграрном вузе (теоретический раздел) : учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Макарова; Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К. А. Тимирязева. - М. : РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева, 2020. - 142 с.- Текст : электронный