

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

Кафедра *физического воспитания*

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
технических систем,
сервиса и энергетики

В.А. Ружьев

26.06. 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

основной профессиональной образовательной программы

Направление подготовки бакалавра
20.03.01 Техносферная безопасность

Тип образовательной программы
Академический бакалавр

Формы обучения
очная, очно-заочная, заочная

Санкт-Петербург
2019

Автор

Старший преподаватель



(подпись)

Дармонкова А.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания _____ 15 мая _____ 2019 г., протокол № 9 .

Заведующий кафедрой

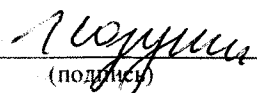


(подпись)

Анисимов М.П.

СОГЛАСОВАНО:


Зав. библиотекой



(подпись)

Позубенко Н.А.

Начальник отдела
технической поддержки
Центра информационных
технологий



(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.....	8
7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	8
8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	8
9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	9
10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	9
11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	10
12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	11

1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины обучающихся 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 «Физическая культура» участвует в формировании следующей компетенции:

ОК-1 - владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).

В результате освоения компетенции (**ОК-1**) 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. Учебная дисциплина „*Элективные курсы по физической культуре*” относится к Блоку дисциплин по выбору программы бакалавриата.

3.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения

и навыки, формируемые в рамках школьной системы физического воспитания:

Знать: 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;

Уметь: применять сложные двигательные действия в различных по сложности условиях;

Владеть: 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;

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 9 зачетных единиц 328 часов для очной формы обучения и 0,5 зачетных единиц и 10 часов для заочной формы обучения.

**Объем дисциплины
очная форма обучения**

Виды учебной деятельности	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего, часов
Общая трудоемкость	54	54	54	54	54	58	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч.							
<i>Занятия лекционного типа</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Занятия практического типа</i>	54	54	54	54	54	58	328
Самостоятельная работа обучающихся							
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

заочная форма обучения

Виды учебной деятельности	1 курс	Всего, часов
Общая трудоемкость	10	10
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч.		
<i>Занятия лекционного типа</i>	10	10
<i>Занятия семинарского типа</i>		
Самостоятельная работа обучающихся	318	318
Форма промежуточной аттестации	зачет	

очно-заочная форма обучения

Виды учебной деятельности	1 курс	Всего, часов
Общая трудоемкость	12	12
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч.		
<i>Занятия лекционного типа</i>	12	12
<i>Занятия семинарского типа</i>		
Самостоятельная работа обучающихся	316	316
Форма промежуточной аттестации	зачет	

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

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Вид учебной работы	Количество часов		
				Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Очно-заочная форма
1	2	3	4	5	6	7
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 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	ПР	70	-	2
			СР	-	40	16
	Тема 1.2. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх.	Обучение технике элементов игры в волейбол. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и	ПР	70	-	2
			Л	-	6	0

<p>Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр</p>	<p>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</p>	<p>СР</p>	<p>-</p>	<p>40</p>	<p>50</p>
	<p>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,</p>				

Тема 1.3. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	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	ПР СР	80 -	- 80	2 50
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	ПР Л СР	40 -	- 4 70	2 - 50
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.	ПР СР	40	- 60	2 50
2. Контрольный раздел.	Комплексное тестирование общей физической, спортивной и профессиональной психофизической	ПР СР	28	- 28	2 50

* К видам учебной работы отнесены: занятия лекционного типа (Л), занятия семинарского типа (лабораторные занятия, практические занятия) (ПР), самостоятельная работа обучающихся (СР).

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

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

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.

2. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - 163с. - 50-00.

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 литература:

1 Суник А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIXXX 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/mdex.php?page=book&id=210498> (дата обращения 14.05.2018).

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. Горбатовых. - 2-е изд., доп. - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 124 с.: ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/mdex.php?page=book&id=457483> (дата обращения 14.05.2018).

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.Ф. 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 Кол-во экземпляров: электронный ресурс. 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> (дата обращения 14.05.2018).

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

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи

и туризма) Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения 14.05.2018).

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Практические занятия, направленные на укрепление здоровья студентов, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей, физические качества - выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила.

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а так же участие в Спартакиадах (внутривузовских, межвузовских и др.); научно - практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта».

2. Организация самостоятельной работы включает: выполнение рефератов, докладов, письменных творческих работ студентов по проблемам физической культуры и спорта; индивидуальное и групповое составление комплексов физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, физическое совершенствование.

В результате изучения курса обучающихся должен:

- *знать* научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- *уметь* выполнять различные физические упражнения с целью укрепления и сохранения здоровья; при помощи физической культуры развивать и совершенствовать свои психофизические способности и физические качества, быть физически готовым к будущей профессиональной деятельности.

Виды контроля знаний обучающихся и их отчетности:

1. Текущий контроль посещения занятий физической культурой и выполнения заданий преподавателя.

2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности обучающихся.

3. Письменный зачет в виде тестового задания для обучающихся по прохождению лекционного курса дисциплины.

Критерии оценки знаний студентов. Оценку «зачтено» заслуживает студент, регулярно посещающий лекционные занятия по дисциплине «*Элективные курсы по физической культуре*»; практические занятия по дисциплине; имеет положительный результат написания теста по дисциплине; полностью сданы контрольные нормативы.

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре,

установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретены *знания* научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные технологии:

1. Электронные учебники
2. Технологии мультимедиа
3. Технологии Интернет (электронная почта, электронные библиотеки, электронные базы данных)

Программное обеспечение:

1. Операционная система MS Windows XP
2. Операционная система MS Windows 7
3. Операционная система MS Windows 8 Prof
4. Операционная система MS Windows 10 Prof
5. Пакет офисных приложений MS Office 2007
6. Пакет офисных приложений MS Office 2013
7. Пакет программ для просмотра, печати электронных публикаций Acrobat Reader
8. Прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов Foxit Reader
9. Свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных 7-zip

Программное обеспечение для лиц с ограниченными возможностями

1. Экранная лупа в операционных системах линейки MS Windows

2. Экранный диктор в операционных системах линейки MS Windows
3. Бесплатная программа экранного доступа NVDA

Информационные справочные системы:

- 1) "КонсультантПлюс" [Электронный ресурс]. М., 2001-2018. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, - Загл. с экрана (дата обращения 14.05.2018).
- 2) Информационно-правовое обеспечение предприятий ГАРАНТ-СПб-Сервис [Электронный ресурс]. М., 2001-2018. - Режим доступа: <http://garant.spb.ru>. - Загл. с экрана (дата обращения 14.05.2018).

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

№	Код, шифр направления подготовки/специальности	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и др.	Наименование оборудования, приборов, инвентаря
1	20.03.01 Техносферная безопасность		Мультимедийное оборудование
2		Тренажерный зал (общежитие № 10)	Скамья для пресса, скамья для жима лежа, стойка для штанги, гриф олимпийский, гриф малый, вес для штанги (2,5 кг., 5 кг., 10 кг., 15 кг., 20 кг.), гири (16 кг., 18 кг., 20 кг., 22 кг., 24 кг., 26 кг., 28 кг., 30 кг., 32 кг.), тренажер для жима ног, тренажер для тяги руками, римский стул, гимнастическая стенка, перекладина для сгибания разгибания рук в висе. Динамометр кистевой ДК, спирометр ССП, шагомер электронный УВ-101, кардио-датчик Polar T-131.
3		Малый игровой зал (учебный корпус №1)	Стойки волейбольные, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, маты гимнастические, скамейки гимнастические, мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, скакалки, столы для настольного тенниса, барьеры легкоатлетические, стол для армспорта.
4		Манеж (ул. Конюшенная д. 2/16)	Ворота мини футбольные, кольца и щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, маты гимнастические, тумба для прыжков, сектор для приземления, стойки для прыжков в высоту, легкоатлетические барьеры, маты для борьбы, покрытие для борцовских матов, стенки гимнастические, перекладины, помосты для гиревого спорта, скамья для жима лежа, стойка для штанги, вес для штанги (5 кг., 10 кг. 20 кг.)

13 Особенности реализации дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Согласно требованиям, установленным Минобрнауки России к порядку реализации образовательной деятельности в отношении инвалидов и лиц с ОВЗ, необходимо иметь в виду, что:

1) инвалиды и лица с ОВЗ по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь;

2) инвалиды и лица с ОВЗ по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при промежуточной аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении промежуточной аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность прохождения испытания промежуточной аттестации (зачета, экзамена, и др.) обучающимся инвалидом может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи испытания, проводимого в письменной форме, -

не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ОВЗ Университет обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для прохождения промежуточной аттестации оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по их желанию испытания проводятся в письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации). При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.