

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
«Базовая физическая культура»

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 бизнесе

Санкт-Петербург
2024

Автор

Зав.каф

Анисимов М.П.

(должность)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины «Базовая физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *физического воспитания* от 22 апреля 2024 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 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 «Базовая физическая культура» обучающийся должен освоить следующие компетенции:

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

УК 7_{ид.1} 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_{ид.2} 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_{ид.3} 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

Трудоёмкость самостоятельной работы дисциплины составляет 9 часов для очной формы обучения, 328 часов для заочного обучения.

4 Формы самостоятельной работы

По дисциплине «Базовая физическая культура» предусмотрены следующие формы самостоятельной работы:

- 1) выполнение домашней работы по материалам практических занятий

5 Структура самостоятельной работы

Очная форма обучения

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, ч
Тема 1.1. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики	Реферат/ доклад. Устный опрос. Контрольные нормативы. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики	1,8
Тема 1.2. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической	Реферат/ доклад. Устный опрос. Контрольные нормативы. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр	1,8

подготовленно сти средствами спортивных игр			
Тема 1.3. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	Реферат/ доклад. Устный опрос. Контрольные нормативы. Самостоятельно е изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	1,8
Тема 1.4. Спортивная подготовка в базовых видах спорта. Повышение уровня профессиональ но-прикладной физической подготовленно сти	Реферат/ доклад. Устный опрос. Контрольные нормативы. Самостоятельно е изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Спортивная подготовка в базовых видах спорта. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности	1,8
Тема 1.5. Повышение уровня спортивной подготовленно сти в базовых видах спорта. Развитие и совершенствов ание психофизическ их и личностных профессиональ но важных качеств	Реферат/ доклад. Устный опрос. Контрольные нормативы. Самостоятельно е изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Повышение уровня спортивной подготовленности в базовых видах спорта. Развитие и совершенствование психофизических и личностных профессионально важных качеств	1,8
Итого			9

Заочная форма обучения

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, ч
Тема 1.1. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики	Реферат/ доклад. Устный опрос. Контрольные нормативы. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики	66
Тема 1.2. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр	Реферат/ доклад. Устный опрос. Контрольные нормативы. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр	73
Тема 1.3. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических	Реферат/ доклад. Устный опрос. Контрольные нормативы. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	66

качеств			
Тема 1.4. Спортивная подготовка в базовых видах спорта. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности	Реферат/ доклад. Устный опрос. Контрольные нормативы. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Спортивная подготовка в базовых видах спорта. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности	73
Тема 1.5. Повышение уровня спортивной подготовленности в базовых видах спорта. Развитие и совершенствование психофизических и личностных профессионально важных качеств	Реферат/ доклад. Устный опрос. Контрольные нормативы. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Повышение уровня спортивной подготовленности в базовых видах спорта. Развитие и совершенствование психофизических и личностных профессионально важных качеств	50
Итого			328

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы

6.1 Основная литература:

№ п/п	Учебное издание	Вид учебного издания	Количество экземпляров
1	<i>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</i>	электронное	-

	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		
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 «СевероКавказский 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 .	электронное	-

6.2 Дополнительная литература:

-

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	Режим доступа
1	Библиотека. Единое окно доступа к образовательным ресурсам[	http://www.window.edu.ru/window/library/library
2	Министерство экономического развития Российской Федерации	http://www.economy.gov.ru
3	Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации	http://www.duma.gov.ru
4	EBSCO. Универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем отраслям знаний	http://www.search.epnet.com
5	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры,	http://lib.sportedu.ru

	<i>спорта, молодежи и туризма)</i>	
--	------------------------------------	--