

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
«Физическая культура и спорт»

38.03.02 Менеджмент

(код и наименование направления подготовки магистра)

Менеджмент в агробизнесе

(наименование профиля подготовки)

Форма(ы) обучения
Очная, очно-заочная

Санкт-Петербург
2021

Автор

доцент
(должность)

[подпись]
(подпись)

Анисимов М. П.
(Фамилия И.О.)

Рассмотрены на заседании кафедры физического воспитания от
_____ 2021 г., протокол № ____.

Заведующий кафедрой

[подпись]
(подпись)

Анисимов 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	5
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы	6
6.1 Основная литература	6
6.2 Дополнительная литература	6
6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	6

1 Цель самостоятельной работы

Цель организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» – приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка обучающихся к работе в качестве общественных тренеров, судей.

2 Задачи самостоятельной работы

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

- активизация самостоятельной работы обучающихся;
- управление познавательной деятельностью обучающихся;
- содействие развитию творческого отношения к данной дисциплине;
- выработка умений и навыков рациональной работы;
- повышение качества подготовки к занятиям.

3 Трудоемкость самостоятельной работы

Трудоемкость самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет очная форма – 40 ч., очно-заочная – 46 ч.

4 Формы самостоятельной работы

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

- 1) выполнение домашних заданий разнообразного характера;
- 2) поиск и отбор информации по отдельным разделам курса в сети Интернет;
- 3) работа с нормативно-правовой базой и литературными первоисточниками;
- 4) подготовка к промежуточному тестированию и выполнению контрольных работ.

5 Структура самостоятельной работы

Очная форма обучения

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, ч
Раздел 1			
Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности.	Подготовка к тестированию	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)	10
Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	Подготовка к тестированию	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)	10
Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	Подготовка к тестированию	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)	10
Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.	Подготовка к тестированию	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)	10

Очно-заочная форма обучения

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, ч
Раздел 1			
Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические	Подготовка к тестированию	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к	10

качества личности.		практическим занятиям)	
Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).	Подготовка к тестированию	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)	10
Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	Подготовка к тестированию	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)	10
ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания	Подготовка к тестированию	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)	6
Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.	Подготовка к тестированию	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)	10

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы

6.1 Основная 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.С.Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - 163с.

2) Возникновение и история развития физической культуры : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата / М-во сел. хоз-ва РФ, С.-Петерб. гос. аграр. ун-т, Каф. физического воспитания; авт.: В. Б. Трясов, А. С. Мартынов, М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2016. - 84 с.

3) Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с.

4) Анисимов, М. П. История возникновения и развития физической культуры: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов, В. Б. Трясов. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 78 с.

6.2 Дополнительная литература:

1) Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения : учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное Электронный ресурс образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет» ; авт.-сост. О.В. Горбатовых. - 2-е изд., доп. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 124 с. : ил.

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 культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с.

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

2) Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>