

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
«БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
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



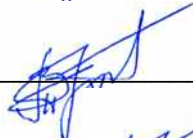
Г.В. Медведев

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 у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

2 Задачи самостоятельной работы

Основными задачами самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 328 часа (очная форма обучения).

4 Формы самостоятельной работы

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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
Общая физическая подготовка	Проверка конспекта	Составление опорного конспекта «Общая физическая подготовка»	96
Легкая атлетика	Проверка конспекта	Составление опорного конспекта «Легкая атлетика»	96
Атлетическая гимнастика	Проверка конспекта	Составление опорного конспекта «Атлетическая гимнастика»	96

Спортивные игры	Проверка конспекта	Составление опорного конспекта «Спортивные игры»	40
-----------------	-----------------------	---	----

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы

6.1 Основная литература:

1. 1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Г. Н. Германов. – 2-е изд, пер. и доп . – Электрон. дан. – Москва : Издательство Юрайт, 2019 . – 224 . – (Бакалавр и магистр. Модуль.)