

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»*

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 агробизнесе

Санкт-Петербург  
2023

Автор

Зав.каф

Анисимов М.П.

\_\_\_\_\_

(должность)

  
\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *физического воспитания* от 28 марта 2023 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 «*Физическая культура и спорт*» обучающийся должен освоить следующие компетенции:

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

ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

УК 7<sub>ид.1</sub> 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<sub>ид.2</sub> 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<sub>ид.3</sub> 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

ОПК 3<sub>ид.3</sub> Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

знать: принципы подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

уметь: подготавливать обзор, аннотацию, составление рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

владеть: навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

### ***3 Трудоемкость самостоятельной работы***

Трудоёмкость самостоятельной работы дисциплины составляет 44 часа для очного обучения, 70 часов для заочного обучения.

### ***4 Формы самостоятельной работы***

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

- 1) закрепление лекционного материала
- 2) 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.	Реферат.	Физическая культура и спорт как	7

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.	
Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Реферат. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений. Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.	7
Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Реферат. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Разделы спортивной подготовки.	7
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Реферат. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.	7
Тема 5. Методы оценки функциональных систем человека и уровня развития	Реферат. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к	Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады.	7

физических способностей	зачёту		
Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Реферат. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Содержание врачебного и педагогического контроля. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.	9
			44

### Заочная форма обучения

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, ч
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры	Реферат. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.	12
Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Реферат. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений. Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.	12
Тема 3. Психологические основы учебного труда и	Реферат. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка.	Средства и методы развития общей и специальной выносливости. Разделы спортивной подготовки.	12

интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Подготовка к зачёту		
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Реферат. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.	12
Тема 5. Методы оценки функциональных систем человека и уровня развития физических способностей	Реферат. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады.	12
Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Реферат. Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка. Подготовка к зачёту	Содержание врачебного и педагогического контроля. Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.	10
			70

## **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</i>	электронное	-



	<p><i>автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a></i></p>		
2	<p><i>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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457483">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457483</a>.</i></p>	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	<i>Библиотека. Единое окно доступа к образовательным ресурсам</i>	<a href="http://www.window.edu.ru/window/library/library">http://www.window.edu.ru/window/library/library</a>
2	<i>Министерство экономического развития Российской Федерации</i>	<a href="http://www.economy.gov.ru">http://www.economy.gov.ru</a>
3	<i>Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации</i>	<a href="http://www.duma.gov.ru">http://www.duma.gov.ru</a>
4	<i>EBSCO. Универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем отраслям знаний</i>	<a href="http://www.search.epnet.com">http://www.search.epnet.com</a>
5	<i>Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и</i>	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>

	<i>спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма)</i>	
--	--	--