

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  
*«Базовые виды спорта (секции)»*

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  
2025

Автор

Зав.каф



Анисимов М.П.

(должность)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины «Базовые виды спорта (секции)» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания от 14 апреля 2025 г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой



Анисимов М.П.

(подпись)

## 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<br>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 «*Базовые виды спорта (секции)*» 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 9 часов для очной формы обучения, 328 часов для заочного обучения.

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

По дисциплине «Базовые виды спорта (секции)» 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.<br>Освоение двигательных | Реферат/ доклад.<br>Устный опрос.<br>Контрольные | Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике.<br>Повышение уровня физической | 1,8             |

|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>умений и навыков в легкой атлетике.<br/>Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики</p>                                     | <p>нормативы.<br/>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка.<br/>Подготовка к зачёту</p>                                                    | <p>подготовленности средствами легкой атлетики</p>                                                                                           |            |
| <p>Тема 1.2.<br/>Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх.<br/>Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр</p> | <p>Реферат/ доклад.<br/>Устный опрос.<br/>Контрольные нормативы.<br/>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка.<br/>Подготовка к зачёту</p> | <p>Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх.<br/>Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр</p> | <p>1,8</p> |
| <p>Тема 1.3.<br/>Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств</p>                               | <p>Реферат/ доклад.<br/>Устный опрос.<br/>Контрольные нормативы.<br/>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка.<br/>Подготовка к зачёту</p> | <p>Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств</p>                               | <p>1,8</p> |
| <p>Тема 1.4.<br/>Спортивная подготовка в базовых видах спорта.<br/>Повышение уровня профессионально-прикладной</p>                                         | <p>Реферат/ доклад.<br/>Устный опрос.<br/>Контрольные нормативы.<br/>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка.<br/>Подготовка к</p>        | <p>Спортивная подготовка в базовых видах спорта. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности</p>                 | <p>1,8</p> |

|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                               |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| физической подготовленности                                                                                                                                                | зачёту                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |     |
| Тема 1.5.<br>Повышение уровня спортивной подготовленности в базовых видах спорта. Развитие и совершенствование психофизических и личностных профессионально важных качеств | Реферат/ доклад.<br>Устный опрос.<br>Контрольные нормативы.<br>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка.<br>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.<br>Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики | Реферат/ доклад.<br>Устный опрос.<br>Контрольные нормативы.<br>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка.<br>Подготовка к зачёту | Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике.<br>Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики | 66              |
| Тема 1.2.<br>Освоение двигательных                                                                                                             | Реферат/ доклад.<br>Устный опрос.<br>Контрольные                                                                                         | Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх.<br>Повышение уровня физической                                            | 73              |

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <p>умений и навыков в спортивных играх.</p> <p>Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр</p>                            | <p>нормативы.</p> <p>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка.</p> <p>Подготовка к зачёту</p>                                                          | <p>подготовленности средствами спортивных игр</p>                                                                                                                    |    |
| <p>Тема 1.3.</p> <p>Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств</p>                      | <p>Реферат/ доклад.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Контрольные нормативы.</p> <p>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка.</p> <p>Подготовка к зачёту</p> | <p>Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств</p>                                                       | 66 |
| <p>Тема 1.4.</p> <p>Спортивная подготовка в базовых видах спорта.</p> <p>Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности</p> | <p>Реферат/ доклад.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Контрольные нормативы.</p> <p>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка.</p> <p>Подготовка к зачёту</p> | <p>Спортивная подготовка в базовых видах спорта. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности</p>                                         | 73 |
| <p>Тема 1.5.</p> <p>Повышение уровня спортивной подготовленности в базовых видах спорта.</p> <p>Развитие и совершенствование психофизических</p>     | <p>Реферат/ доклад.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Контрольные нормативы.</p> <p>Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка.</p> <p>Подготовка к зачёту</p> | <p>Повышение уровня спортивной подготовленности в базовых видах спорта. Развитие и совершенствование психофизических и личностных профессионально важных качеств</p> | 50 |

|                                                             |  |  |     |
|-------------------------------------------------------------|--|--|-----|
| их и<br>личностных<br>профессиональ<br>но важных<br>качеств |  |  |     |
| Итого                                                       |  |  | 328 |

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы**

### 6.1 Основная литература:

| №<br>п/п | Учебное издание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Вид<br>учебного<br>издания | Количество<br>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 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> | электронное                | -                         |
| 2        | <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. Горбатых. - 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>                                     | электронное                | -                         |

### 6.2 Дополнительная литература:

-

### 6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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