

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО

Декан биолого-технологического факультета



А.И. Афанасьева

« 31 » августа 2023г.

.

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по учебной работе



С.И. Завалишин

« 31 » августа 2023г.

.

Кафедра **физического воспитания**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

Направление подготовки

36.03.02 Зоотехния

Направленность (профиль)

Зооинжиниринг и цифровизация в животноводстве

Квалификация (степень)– бакалавр

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Форма обучения – очная, заочная

Барнаул 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая культура)» составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 972 от 22.09.2017 по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния

Рассмотрена на заседании кафедры, протокол № 1 от « 30 » августа 2023г.

Зав. кафедрой физического
воспитания к.п.н., доцент

А.А. Кокшаров

Одобрена на заседании методической комиссии биолого-технологического
факультета, протокол № 9 от « 31 » августа 2023г.

Председатель методической
комиссии к.б.н., доцент

Л.А. Бондырева

Составитель:
ст. преподаватель

Н.М. Простихина

Оглавление

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
4. Требования к результатам освоения содержания учебной дисциплины....	4
5. Распределение трудоемкости учебной дисциплины по видам занятий....	5
6. Тематический план изучения учебной дисциплины.....	6
7. Образовательные технологии.....	14
8. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	14
9. Ресурсное обеспечение.....	14
9.1 Перечень изданий основной и дополнительной учебной литературы.....	14
9.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы.....	14
9.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	14
9.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	15
9.5 Описание материально-технической базы.....	15
10. Методические указания для обучающихся по освоению учебной Дисциплины.....	17
Приложения.....	19

1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины

Цель: 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 жизни, профессиональной деятельности.

Задачи: Понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств, свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности, в целях жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту являются вариативной (обязательной) базовой частью блока 1 учебного плана.

3. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень дисциплин к предшествующим знаниям изучаемой дисциплины: концепция современного естествознания, основы безопасности жизнедеятельности, история, физиология.

Перечень последующих изучаемых дисциплин: элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

4. Требования к результатам освоения содержания учебной дисциплины

Таблица 1 – Сведения о компетенциях и результатах обучения, формируемых данной дисциплиной

Код и наименование компетенций (К), формируемых полностью или частично данной дисциплиной	Код и наименование индикатора достижения (ИД) компетенции	Перечень результатов обучения (дескрипторов-Д), формируемых дисциплиной
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья. Умеет анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста Владеет навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности Знает значение физической культуры для

	соблюдает нормы здорового образа жизни	психофизического развития человека Знает средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой Умеет оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой Умеет использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
	ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знает профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Умеет разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы. Владеет навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры Знает правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой Умеет творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	ИД-3 _{УК-7} Определяет индивидуальный уровень собственного физического развития и физической подготовленности	Знает составление индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): оздоровительной направленности Знает составление индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): общефизической направленности Знает составление индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела) Умеет применять средства и методики на занятиях по элективным дисциплинам для направленного развития отдельных физических качеств Умеет самостоятельно применять методику тренировок спортивной направленности в избранном виде спорта Владеет основами методик самостоятельных занятий по элективным дисциплинам Владеет навыками определения физической подготовленности

5. Распределение трудоемкости учебной дисциплины по видам занятий

Для освоения программы предусматриваются следующие виды занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Распределение программного материала по видам занятий и последовательность его изучения определяются рабочим учебным планом (табл. 2)

Таблица 2 – Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

Вид занятий	Очное							Заочное			
	Всего	в т.ч. по семестрам						Всего	в т.ч. по семестрам (сессиям)		
1. Аудиторные занятия, часов, всего в том числе	328	64	64	64	48	48	40	2	2		
1.1. Лекции								2	2		
1.2. Лабораторные работы											
1.3. Практические (семинарские) занятия	328	64	64	64	48	48	40				
2. Контактная работа	328	64	64	64	48	48	40	2	2		
3. Самостоятельная работа, часов, всего в том числе								326	326		
3.1. Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)											
3.2. Расчетно-графическая работа (РГР)											
3.3. Контрольная работа								2	2		
3.4 Промежуточная аттестация (зачет)								2	2		
4. Промежуточная аттестация (экзамен)											
Итого часов (стр.2+стр.3+стр.4.).	328	64	64	64	48	48	40	328	328		
Форма промежуточной аттестации	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Общая трудоемкость, зачетных единиц											

*3 – зачет.

6. Тематический план изучения учебной дисциплины

Таблица 3 – Тематический план изучения дисциплины, реализуемой по учебным планам, указанным на обороте титульного листа настоящего документа

Наименование темы	Изучаемые вопросы	Объем часов				Форма Текущего контроля	Код компетенции
		Лекции	Лабораторные работы	Практические (семинарские) занятия	Самостоятельная работа		

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	0/0,5				0/УО;К	УК-7
Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	0/0,5				0/УО;К	УК-7

Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные принципы изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	0/0,5				0/УО;К	УК-7
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	0/0,5				0/УО;К	УК-7

Легкая атлетика	1. Обучение и совершенствование бега с высокого старта; 2. Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта; 3 .Обучение технике финиширования; 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; 5. Развитие скоростно-силовых качеств; 6. Развитие скоростной выносливости; 7. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега; 8. Обучение технике правильного отталкивания прыжка в длину с разбега; 9. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести; 10. Обучение технике спортивной ходьбы; 11. Обучение и совершенствование техники прыжка с разбега; 12. Развитие физических качеств: быстроты, выносливости; 13. Обучение технике бега на средние дистанции; 14. Обучение технике финиширования на средние дистанции; 15. Совершенствование техники финиширования на средние дистанции.			58/0	0/50	УО, КН/УО	УК-7
-----------------	--	--	--	------	------	--------------	------

Лыжная подготовка	1. Обучение попеременному двухшажному ходу; 2. Совершенствование попеременного двухшажного хода; 3. Обучение бесшажному и одношажному лыжным ходам; 4. Совершенствование бесшажного и одношажного лыжных ходов; 5. Комбинированное применение лыжных ходов; 6. Обучение спуску и торможению плугом; 7. Контрольное прохождение дистанции 3км. и 5км.; 8. Ознакомление с правилами проведения соревнований по лыжным гонкам; 9. Совершенствование техники лыжных ходов: одновременных и попеременных; 10. Совершенствование коньковых ходов; 11. Совершенствование способов перехода с одного лыжного хода на другой; 12. Совершенствование способов преодоления подъемов на лыжах: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой»; 13. Совершенствование техники прохождения спусков в высокой, средней и низкой стойках.; 14. Совершенствование техники спусков по ровному и неровному склонам; 15. Совершенствование техники поворотов на месте; 16. Повторение учебного материала.			58/0	0/50	УО, КН/УО	УК-7
-------------------	---	--	--	------	------	--------------	------

Баскетбол	1. Обучение технике действий игрока без мяча; 2 Совершенствование техники действий игрока без мяча; 3. Обучение технике действий игрока с мячом; 4 Совершенствование техники действия игрока с мячом; 5 Обучение технике ведения мяча на месте, в движении и с сопротивлением, 6 Совершенствование техники отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите, 7 Совершенствование техники заслонов; 8 Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении и с сопротивлением; 9 Обучение личной защите; 10 Обучение технике отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите; 11 Совершенствование техники отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите; 12 Обучение технике заслонов; 13 Совершенствование техники заслонов; 14 Совершенствование учебного материала 1, 2 курсов; 15 Двусторонняя учебная игра.			68/0	0/50	УО, КН/УО	УК-7
Волейбол	1. Обучение технике действия игрока без мяча: стойки, повороты; 2. Совершенствование техники действия игрока без мяча: стойки, повороты; 3. Обучение технике приема и передачи мяча; 4. Совершенствование техники приема и передачи мяча; 5. Обучение и совершенствование технике подачи мяча; 6. Обучение технике нападающего удара; 7. Совершенствование техники нападающего удара; 8. Изучение правил игры в волейбол; 9. Повторение правил игры в волейбол; 10. Совершенствование нижней и верхней подач, передач и приема мяча снизу; 11. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; 12. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; 13. Совершенствование техники действия игрока без мяча: стойки, повороты, падения; 14 Двусторонняя учебная игра.			64/0	0/50	УО, КН/УО	УК-7

Футбол	1. Обучение технике ведения мяча; 2. Совершенствование техники ведения мяча; 3. Обучение технике паса; 4. Совершенствование техники паса; 5. Обучение применения технических приемов в игре; 6. Совершенствование тактических действий в нападении; 7. Совершенствование технических приемов игры; 8. Обучение командным действиям в нападении; 9. Обучение финтам; 10. Совершенствование финтов; 11. Обучение и совершенствование техники передвижений; 12. Обучение и совершенствование тактики нападения; 13. Обучение и совершенствование тактики защиты; 14. Двусторонняя учебная игра.			50/0	0/50	УО, КН/УО	УК-7
Атлетическая гимнастика	1. Обучение технике упражнений на тренажерах; 2. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах; 3. Совершенствование техники упражнений с гантелями и гириями; 4. Развитие силы с помощью упражнений на тренажерах; 5. Индивидуальная работа по коррекции отстающих в развитии мышечных групп; 6. Комплекс упражнений для развития мышц шеи; 7. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса; 8. Комплекс упражнений для развития косых мышц живота; 9. Комплекс упражнений для развития грудных мышц; 10. Комплекс упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса; 11. Комплекс упражнений для развития широчайшей мышцы спины; 12. Комплекс упражнений для развития мышц спины; 13. Комплекс упражнений для развития мышц ног; 14. Комплекс упражнений для развития задней поверхности бедра; 15. Комплекс упражнений для икроножных мышц.			30/0	0/50	УО, КН/УО	УК-7
	Выполнение контрольной работы (для заочной формы обучения)				0/20		
	Подготовка к зачетам				0/6		
	Подготовка к экзаменам						
	Всего	0/2		328/0	0/326		

* - в числителе - очное, знаменателе - заочное
УО – Устный опрос;

К – Контрольная работа;
КН – Контрольные нормативы.

Таблица 4 – Темы лабораторных работ

№	Наименование темы	Количество часов
	Не предусмотрено учебным планом	

Таблица 5 – Темы практических (семинарских) занятий

№	Наименование темы	Количество часов
1	Легкая атлетика.	58/0
2	Лыжная подготовка	58/0
3	Баскетбол	68/0
4	Волейбол	64/0
5	Футбол	50/0
6	Атлетическая гимнастика	30/0

* - в числителе - очное, знаменателе – заочное.

Таблица 6 – Вид, контроль выполнения и методическое обеспечение СРС

№ п/п	Вид СРС	Количество часов	Контроль выполнения	Методическое обеспечение
1	Подготовка к устному опросу	0/20	Устный опрос	Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 382 с.
2	Самостоятельное изучение разделов	0/280	Устный опрос/Защита контрольной работы	Список основной и дополнительной литературы
3	Выполнение контрольной работы (для заочной формы обучения)	0/20	Защита контрольной работы	Список основной и дополнительной литературы
4	Подготовка к зачету	0/6	Зачет	Список основной и дополнительной литературы
	Итого часов	0/326		

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Положением «Об организации обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО Алтайский ГАУ»

7. Образовательные технологии

Таблица 7 – Интерактивные формы проведения занятий,
используемые на аудиторных занятиях

№	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные формы проведения занятий	Количество часов
1	Л	Лекция – беседа – диалог с аудиторией, объяснение с показом иллюстраций.	0/2
2	ПР	Работа в микрогруппах; индивидуальный опрос.	28/0
Итого:			28/2

8. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая культура)» приведен в отдельном документе.

9. Ресурсное обеспечение

9.1. Перечень изданий основной и дополнительной учебной литературы

Список имеющихся в библиотеке университета изданий основной учебной литературы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Физическая культура)» приведен в приложении 2.

9.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

1. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 382 с.
2. Кокшаров А.А. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / А. А. Кокшаров. - Барнаул: АГАУ, 2015. - 48 с.

9.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Функционирующая в вузе электронная информационно-образовательная среда, которая обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий.
2. Пакет программ OpenOffice для работы с текстовыми документами, электронными таблицами и для создания презентаций.
3. Электронные версии учебников, пособий, методических разработок, указаний и рекомендаций по всем видам учебной работы, предусмотренной рабочей программой дисциплины, находящиеся в свободном доступе через электронный каталог библиотеки Алтайского ГАУ.
4. ЭБС: ЛАНЬ – e.lanbook.com; ZNANIUM.COM – znanium.com; BOOK.RU – book.ru; РУКОНТ – lib.rucont; научная электронная библиотека – elibrary.ru.

9.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Виды спорта www.fizkult-ura.ru
2. Физическая культура студента <https://eknigi.org>
3. Верхошанский Ю. В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов» https://www.studmed.ru/verhoshanskiy-yuv-osnovy-sfp-sportsmenov_0748638ed25.html

9.5. Описание материально-технической базы

Для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации имеются учебные аудитории, а также помещения для выполнения самостоятельной работы, хранения и обслуживания учебного оборудования.

Таблица 8 – Перечень материально-технического обеспечения

№ауд.	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
243 главный корпус	Лекционная аудитория для занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, учебные доски), набор демонстрационного оборудования, трибуна.
316 главный корпус	Учебная аудитория для занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, учебная доска), трибуна.
245 А, 245 Б, гл. корп.	помещение для самостоятельной работы	Учебная мебель; компьютеры с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду Алтайского ГАУ
	Спортивный зал главного корпуса пр. Красноармейский, 98	Волейбольная площадка Баскетбольная площадка Стойка волейбольная. Сетка волейбольная. Баскетбольный щит с кольцом. Гимнастическое бревно. Гимнастическая скамейка. Вышка волейбольная. Мячи волейбольные.

		Мячи волейбольныеMIKASA. Мячи баскетбольные. Бадминтон. Палки гимнастические. Скакалки. Мячи набивные. Утяжелители. Гантели (1,5-2,5 кг.). Гимнастические коврики (Koremat). Гимнастическая перекладина. Секундомеры. Шведская стенка. Гимнастические обручи. Антенна волейбольная с карманами.
	Стадион главного корпуса пр. Красноармейский, 98	Беговая дорожка. Гимнастический городок. Волейбольная площадка. Баскетбольная площадка. Футбольное поле. Площадка для подвижных игр. Тренажерная площадка.
	Зал настольного тенниса общежитие №4 ул. Молодежная, 29 А	Столы теннисные. Сетки со стойкой для столов настольного тенниса. Ракетки для настольного тенниса. Мячи для настольного тенниса.
	Спортивный зал общежитие №4 ул. Молодежная, 29 А	Волейбольная площадка. Баскетбольная площадка. Мячи волейбольные. Мячи баскетбольные. Скакалки. Гимнастические коврики (Koremat). Мячи футзальные. Ручные мячи. Баскетбольные мячиMOLTEN. Шведская стенка. Сетка волейбольная. Стойка волейбольная. Площадка для мини-футбола. Гимнастические обручи. Электронное табло.
	Тренажерный зал Общежитие №4 ул. Молодежная, 29 А	Стойка для приседаний. Стол для армреслинга. Гриф для пауэрлифтинга. Блины для штанги. Гимнастическая стенка. Штанга. Тренажеры.

	Лыжная база проезд Канатный, 42 Б	Лыжи Атомик. Лыжи Тиса универсал. Лыжи пластиковые. Палки лыжные. Лыжи FISCHER. Столы для настольного теннисный. Сетки со стойкой для столов настольного тенниса. Мячи волейбольные. Мячи баскетбольные.
--	--------------------------------------	--

10. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Для формирования четкого представления об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине с самого начала учебного курса обучающийся должен ознакомиться с рабочей программой дисциплины: с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, перечнем знаний и умений, которыми в процессе освоения должен владеть обучающийся.

Систематическое выполнение учебной работы на лекционных занятиях, семинарских (лабораторных), а также выполнение самостоятельной работы позволит успешно освоить дисциплину.

1. Лекционные занятия направлены на формирование теоретических знаний по дисциплине.

В процессе занятий лекционного типа:

- слушать, конспектировать излагаемый преподавателем материал;
- усваивать информацию, преподносимую лектором;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;

При затруднениях в восприятии материала требует обратиться к литературным источникам. Если разобраться в материале не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях практического (семинарского) или (лабораторного) типа.

2. Практические (семинарские) занятия направлены на углубление теоретических знаний, формирование практических умений и компетенций обучающихся, предусмотренных программой дисциплины.

При подготовке к занятиям необходимо повторить лекционный материал по изучаемой теме, изучить материал, рекомендованный преподавателем по спискам литературы.

В процессе занятий практического (семинарского) типа обращать внимание на практическое применение теории и на методику решения типовых задач профессиональной деятельности.

3. Цель самостоятельной работы студентов – развивать умение выбрать нужную информацию по заданной теме или отдельному вопросу, критически анализировать литературу по предложенным проблемам, систематизировать и оформлять прочитанное в виде кратких ответов и докладов.

В процессе выполнения самостоятельной работы:

- самостоятельно систематизировать и анализировать материал по изучаемой теме;
- изучить литературу, справочные и научные источники, включая зарубежные;
- уточнить основные понятия по изучаемой теме;
- выполнение заданных преподавателем заданий;

- делать на основе анализа соответствующие выводы по рассматриваемому материалу;

- развивать умение четко и ясно излагать свои мысли письменно (реферат) или устно (доклад).

4. Реферат - это краткое изложение содержания научных трудов, литературных источников по определенной теме или лекции, которая была пропущена студентом в силу объективных, субъективных причин и подлежащая самостоятельной проработке. Реферат должен включать введение, главную часть и заключение. Во введении кратко излагается значение рассматриваемого вопроса в научном и учебном плане, применительно к теме занятия. Затем излагаются основные положения проблемы, приводятся теоретические разработки, подтверждаемые расчетами, графиками, таблицами и номограммами, оценочными показателями и др. Делаются заключение и выводы. В конце работы дается подробный перечень литературных источников, которыми пользовался студент при написании реферата или доклада.

5. Цель контрольной работы - проверка развития навыков, усвоения и закрепления материала, полученных при изучении дисциплины, и выполняется студентами заочного обучения. Работа выполняется по индивидуальным заданиям машинописным или рукописным текстом. Работа дает возможность установить степень усвоения материала и умение применять знания, полученные при изучении дисциплины. Работа способствует овладению материалом, прививает навыки в самостоятельном решении практических вопросов и в работе с литературой.

Приложение 1 к рабочей программе
учебной дисциплины «Элективные
дисциплины по физической культуре и
спорту (Физическая культура)»

Аннотация учебной дисциплины

Цель дисциплины: 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 жизни, профессиональной деятельности.

Освоение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Содержание компетенций, формируемых полностью или частично данной дисциплиной
1	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Трудоемкость дисциплины, реализуемой по учебному плану

Вид занятий	Очное							Заочное			
	Всего	в т.ч. по семестрам						Всего	в т.ч. по семестрам (сессиям)		
1. Аудиторные занятия, часов, всего в том числе	328	64	64	64	48	48	40	2	2		
1.1. Лекции								2	2		
1.2. Лабораторные работы											
1.3. Практические (семинарские) занятия	328	64	64	64	48	48	40				
2. Контактная работа	328	64	64	64	48	48	40	2	2		
3. Самостоятельная работа, часов, всего в том числе								326	326		
3.1. Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)											
3.2. Расчетно-графическая работа (РГР)											
3.3. Контрольная работа								2	2		
3.4 Промежуточная аттестация (зачет)								2	2		
4. Промежуточная аттестация (экзамен)											
Итого часов (стр.2+стр.3+стр.4.).	328	64	64	64	48	48	40	328	328		
Форма промежуточной аттестации	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Общая трудоемкость, зачетных единиц											

*3 – зачет, Формы промежуточной аттестации: зачет

Перечень изучаемых разделов:

1. Легкая атлетика
2. Лыжная подготовка
3. Баскетбол
4. Волейбол
5. Футбол
6. Атлетическая гимнастика.

Приложение 2 к рабочей программе
учебной дисциплины Элективные
дисциплины по физической культуре и
спорту (Физическая культура)

Список имеющихся в библиотеке университета изданий основной
учебной литературы по учебной дисциплине

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1	Физическая культура: учебное пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 384 с.: ил. (Высшее образование). – ISBN 5-222-02559-4: 95.00 р. – Текст: непосредственный.	29
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / А. А. Кокшаров. – Барнаул: АГАУ, 2015. – 47 с. – Загл. с титул. экрана. – ~Б.ц. – Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки
3	Организация и методики физического воспитания студентов вуза с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / А. А. Кокшаров, И. М. Смокотнина, С. В. Вдовин; АГАУ. – Барнаул: АГАУ, 2015. – 53 с. – Загл. с титул. экрана. – ~Б.ц. – Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки

Список имеющихся в библиотеке университета изданий дополнительной
учебной литературы по учебной дисциплине

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1	Спортивное и боевое самбо на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие / Д. В. Белоуско; АГАУ. – Барнаул: Изд-во АГАУ, 2011. – 100 с. – 20.20 р. – Текст: непосредственный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрного вуза: учебно-методическое пособие / А. А. Кокшаров, К. Г. Емелин; Алтайский ГАУ. – Барнаул: Алтайский ГАУ, 2018. – 90 с. – Загл. с титул. экрана. – ~Б.ц. – Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки
3	Подвижные игры как средство развития физических качеств у студентов: учебно-методическое пособие / О. А. Попова, Е. Д. Кузнецова; АГАУ. – Барнаул: АГАУ, 2015. – 41 с. – ~Б.ц. – Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки
4	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом: методические рекомендации для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / И. М. Смокотнина, Ю. А. Князева; Алтайский ГАУ. – Барнаул: Алтайский ГАУ, 2017. – 24 с. – Загл. с титул. экрана. – ~Б.ц. – Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки
5	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические рекомендации для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / И. М. Смокотнина, Ю. А. Князева. – Барнаул: Алтайский ГАУ, 2017. – 31 с. – Загл. с титул. экрана. – ~Б.ц. – Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки

Составители:

к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

Список верен

Зав. отделом

Должность работника библиотеки




подпись

О.В. Чернова

И.О. Фамилия

