

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Плешаков Владимир Александрович  
Должность: Врио ректора  
Дата подписания: 10.03.2026 09:42:26  
Уникальный программный ключ:  
cf3461e360a6506473208a5cc93ea97a505b6d72

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

СОГЛАСОВАНО  
Декан экономического факультета

УТВЕРЖДЕНО  
Проректор по учебной работе



В.Е. Левичев



С.И. Завалишин

« 29 » августа 2025г..

« 29 » августа 2025г..

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ)

Направление подготовки  
38.03.04 Государственном муниципальное управление.

Направленность (профиль)  
Управление государственными и муниципальными организациями

Квалификация (степень)– бакалавр

Программа подготовки – бакалавриат

Форма обучения – очная, очно-заочная

Барнаул 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Спортивное совершенствование)» составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования №1016 от 13.08.2020 по направлению подготовки 38.03.04 Государственное муниципальное управление.

Рассмотрена на заседании кафедры, протокол № 1 от «29» августа 2025г.

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



К.Г.Емелин

Одобрена на заседании методической комиссии экономического  
факультета, протокол № 9 от «29» августа 2025г.

Председатель методической  
комиссии ст. преподаватель



Н.В.Бородина

Составитель:  
ст. преподаватель



Ю.А.Князева

## 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 дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений 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: безопасность жизнедеятельности, история России.

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	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной 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

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

## **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



<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>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.</p>					<p>0/УО; К</p>	<p>УК-7</p>
<p>Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>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.</p>					<p>0/УО; К</p>	<p>УК-7</p>

<p>Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>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.</p>					<p>0/УО; К</p>	<p>УК-7</p>
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>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.</p>					<p>0/УО; К</p>	<p>УК-7</p>

Полиатлон	<p>1. Общая физическая подготовка. Общая выносливость – кроссы 10-12 км. Силовые упражнения в тренажерном зале – круговая тренировка на мышцы брюшного пресса, спины и плечевого пояса. 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 15-18 км. Бег по пересеченной местности 6-9 км. Бег через препятствия высотой 0,- 0,7 метров. Специальные упражнения прыгуна и метателя. 3. Плавание. Проплавание кролем на груди 100-150 метров. Техника стартов и поворотов. 4. Стрельба. Статические упражнения стрелка с облегченными и утяжеленными вариантами винтовок. Стрельба в соревновательном режиме – 3 пробных 10 зачетных выстрелов на результат. 5. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Старт в гору 40-60 метров, бег под гору 150-200 метров. Прыжковые и беговые упражнения 100-200 метров. Метание ядер 1-2 кг. Двумя руками из разных положений. Метание гранаты с места и с разбега. 6. Соревнования 4 контрольных испытания. Троеборье и четырехборье летнего полиатлона.</p>			58/6	0/50	КН/У О	УК-7
-----------	--	--	--	------	------	-----------	------

<p style="text-align: center;">Лыжная подготовка</p>	<p>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 высокой, средней и низкой стойках; 14. Совершенствование техники спусков по ровному и неровному склонам; 15.Совершенствование техники поворотов на месте; 16. Повторение учебного материала.</p>			<p style="text-align: center;">54/4</p>	<p style="text-align: center;">0/50</p>	<p style="text-align: center;">КН/У О</p>	<p style="text-align: center;">УК-7</p>
--	---	--	--	---	---	---	---

Гиревой спорт	<p>1. Обучение технике выполнения упражнения «рывок». 2. Совершенствование техники «рывка»: постановка ног и хват гири в верхнем и нижнем положении. 3. Совершенствование техники «рывка»: базовое упражнение «качеля». 4. Совершенствование техники «рывка»: разбор элементов упражнения (подрыв, подсед, фиксация). 5. Совершенствование техники «рывка»: положение свободной руки и дыхание. 6. Обучение технике выполнения упражнения «толчок». 7. Совершенствование техники «толчка»: постановка ног и стартовое положение. 8. Совершенствование техники «толчка»: выполнение подрыва и подседа. 9. Совершенствование техники «толчка»: фиксация и сброс гири. 10. Совершенствование техники «толчка»: дыхание. 11. Обучение технике выполнения упражнения «толчок по длинному циклу» (ДЦ). 12. Совершенствование техники (ДЦ): качание двух гирь из положения виса. 13. Совершенствование техники (ДЦ): взятие гири на грудь. 14. Совершенствование техники (ДЦ): сброс гири в положение виса. 15. Совершенствование техники (ДЦ): дыхание.</p>			54/6	0/50	КН/У О	УК-7
Дартс	<p>1. Обучение технике броска. 2. Обучение изготовке положения ног, туловища, головы, рук. 3. Обучение прицеливанию. 4. Обучение выполнения выпуска. 5. Совершенствование техники броска. 6. Совершенствование изготовке положения ног, туловища, головы, рук. 7 Совершенствование прицеливанию. 8. Совершенствование выполнения выпуска. 9. Обучение хватке дротика. 10 Совершенствование хватке дротика. 11. Обучение и совершенствование тактики игры. 12. Общая физическая подготовка. 13. Специальная физическая подготовка.</p>			54/6	0/50	КН/У О	УК-7

Мини-футбол	1. Обучение технике ведения мяча; 2. Совершенствование технике 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.			54/4	0/50	КН/У О	УК-7
Настольный теннис	1. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. 2. Упражнения для развития быстроты передвижений. 3. Упражнения для развития ударных движений. 4. Упражнения для развития чувства мяча. 5. Обучение технике хватке, стойке, вращению. 6. Совершенствование техники хватки, стойки, вращения. 7. Обучение основным техническим приемам: толчку, подрезке, накату, подаче. 8. Совершенствование основных технических приемов: толчка, подрезки, наката, подачи. 9. Обучение тактике подачи, приема подачи, розыгрыша очка. 10. Совершенствование тактики подачи, приема подачи, розыгрыша очка. 11. Обучение и совершенствование атакующей игры. 12. Обучение и совершенствование защитной игры. 13. Специальная физическая подготовка. 14. Учебная игра.			54/4	0/48	КН/У О	УК-7
	Выполнение контрольной работы (для заочной формы обучения)						
	Подготовка к зачетам						
	Подготовка к экзаменам	-	-	-	-		
	Всего	-	-	328/30	0/298		

\* - в числителе - очное, знаменателе – очно-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	Полиатлон	58/5
2	Лыжная подготовка	54/5
3	Гиревой спорт	54/5
4	Дартс	54/5
5	Мини-футбол	54/5
6	Настольный теннис	54/5

\* - в числителе - очное, знаменателе – очно-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	0/278	Устный опрос/Защита контрольной работы	Список основной и дополнительной литературы
3	Выполнение контрольной работы (для заочной формы обучения)	0/0	Защита контрольной работы	Список основной и дополнительной литературы
4	Подготовка к зачету	0/0	Зачет	Список основной и дополнительной литературы
	Итого часов	0/298		

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.	2/0
Итого:			2/2

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Спортивное совершенствование)» 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 (Спортивное совершенствование)» 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 методик 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 –

#### 9.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Виды спорта [www.fizkult-ura.ru](http://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](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
316 гл. корп.	Учебная аудитория для занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Доска учебная Трибуна Стол (для преподавателя) Стул (для преподавателя) Парты Стулья
216, корп. 7а	Учебная аудитория	Экран настенный 180*180 Акустическая система Defender 2.0 MERCURY 2*20 BT Стол аудиторный Стул аудиторный Жалюзи Стол однотумбовый Шторы (2,9*4,66 м) Доски учебные 1600*1200 мм Проектор Beng MX507 DLP
245а гл.к., 245б гл.к.	Помещения для самостоятельной работы	Учебная мебель Компьютеры с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду АлтГАУ
	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 Мяч волейбольный Мяч волейбольный MIKASA Мяч баскетбольный Бадминтон Палки гимнастические Скакалка Мяч набивной Утяжелители Гантели Гимнастический коврик (Koremat) Гимнастическая перекладина Секундомер Шведская стенка Гимнастический обруч 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	Стол теннисный Сетка со стойкой для стола Ракетки для настольного тенниса Мяч для настольного тенниса
	Спортивный зал общежитие №4 ул. Молодежная, 29 а	Волейбольная площадка Баскетбольная площадка Мяч волейбольный Мяч б/б Скакалка Гимнастический коврик (Koremat) Мяч футзальный Ручной мяч Баскетбольный мяч MOLTEN Шведская стенка Сетка волейбольная Стойка волейбольная Площадка для минифутбол Гимнастический обруч Электротабло 3400x1200x90
	Тренажерный зал Общежитие №4 ул. Молодежная, 29 а	Стойка для приседаний Стол для армреслинга Гриф для пауэрлифтинга Блин для штанги Гимнастическая стенка Штанга Тренажер

## 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 очно-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 (Спортивное  
совершенствование)»

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							Очно-заочное			
	Всего	в т.ч. по семестрам						Всего	в т.ч. по семестрам (сессиям)		
1. Аудиторные занятия, часов, всего в том числе	328	64	48	64	64	48	40	30	12	18	
1.1. Лекции											
1.2. Лабораторные работы											
1.3. Практические (семинарские) занятия	328	64	48	64	64	48	40	30	12	18	
2. Контактная работа	328	64	48	64	64	48	40	30	12	18	
3. Самостоятельная работа, часов, всего в том числе								298	152	146	
3.1. Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)											
3.2. Расчетно-графическая работа (РГР)											
3.3. Контрольная работа											
3.4 Промежуточная аттестация (зачет)											
4. Промежуточная аттестация (экзамен)											
Итого часов (стр.2+стр.3+стр.4.).	328	64	48	64	64	48	40	328	164	164	
Форма промежуточной аттестации	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Общая трудоемкость, зачетных единиц											

\*3 – зачет, Формы промежуточной аттестации: зачет

Перечень изучаемых разделов:

1. Полиатлон.
2. Лыжная подготовка.
3. Гиревой спорт.
4. Дартс.
5. Мини-футбол.
6. Настольный теннис

Приложение 1 к рабочей программе учебной дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Спортивное совершенствование)

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

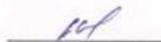
№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1.	Евсеев Ю.И. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - 3-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 384 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 5-222-02559-4 : 95.00 р. - Текст : непосредственный.	29
2.	Кокшаров, А. А. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / А. А. Кокшаров. - Барнаул : АГАУ, 2015. - 47 с. - Загл. с титул. экрана. - Имеется печ. аналог. - ~Б. ц. - Текст: электронный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки
3.	Кокшаров, А. А. 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.	Белоуско Д. В. 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. - 20.30 р. - Текст: непосредственный.	Сайт Алтайского ГАУ ЭК библиотеки
2.	Кокшаров А. А. 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.	Попова О. А. 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.	Смокотнина И. М. 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.	Смокотнина И. М. 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

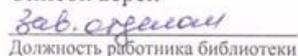
Составители:

к.п.н., доцент



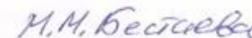
К.Г. Емелин

Список верен

  
Зав. отделом

Должность работника библиотеки





Федеральное государственное аграрное учреждение  
Алтайский государственный аграрный университет  
БИБЛИОТЕКА