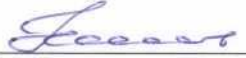


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Плешаков Владимир Александрович  
Должность: Врио ректора  
Дата подписания: 11.08.2026 09:57:33  
Уникальный программный ключ:  
cf3461e360a6506473208a5cc93ae97a503bcf72

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

Согласовано  
Декан агрономического факультета

 И.А. Косачев  
подпись  
«11» 06 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по учебной работе

 С.И. Завалишин  
подпись  
«11» 06 2019 г.

Кафедра **физического воспитания**

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ)

Направление подготовки

**35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение**

Направленность (профиль)

**Агроэкологическая оценка земель**

Квалификация (степень) – бакалавр  
Программа подготовки – бакалавриат  
Форма обучения – очная

Барнаул 2019

Рабочая программа учебной дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Спортивное совершенствование) составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 702 от 26.07.2017 по направлению подготовки 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение.

Рассмотрена на заседании кафедры, протокол № 11 от 16.05. 2019 г.

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



А.А. Кокшаров

Одобрена на заседании методической комиссии агрономического факультета, протокол  
№ 7 от «04» 06. 2019 г.

Председатель методической  
комиссии к.с.-х.н., доцент



О.М. Завалишина

Составители:

к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

## 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                                                                                                                                                                         | 9  |
| 8. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации                                                                                                               | 9  |
| 9. Ресурсное обеспечение                                                                                                                                                                              | 9  |
| 9.1 Перечень изданий основной и дополнительной учебной литературы                                                                                                                                     | 9  |
| 9.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы                                                                                                                              | 10 |
| 9.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 10 |
| 9.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»                                                                                                                              | 10 |
| 9.5 Описание материально-технической базы                                                                                                                                                             | 11 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины                                                                                                                              | 12 |
| Приложения                                                                                                                                                                                            | 13 |

## 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, государственная итоговая аттестация.

## 4. Требования к результатам освоения содержания учебной дисциплины

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

| Содержание компетенций, формируемых полностью или частично данной дисциплиной                                                            | Коды компетенций в соответствии с ФГОС ВО | Перечень результатов обучения, формируемых дисциплиной                                                                                                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                          |                                           | По завершении изучения данной дисциплины выпускник должен                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                          |                                           | знать                                                                                                                                                   | уметь                                                                                                                                                         | владеть                                                                                                                                                                                                          |
| способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7                                      | влияние оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. | -анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста;<br>-разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы. | -навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;<br>-навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры. |

|                                                                                                                                    |       |                                                                                                                                                              |                                                                                         |                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| способен организовывать профессиональную деятельность в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | ДПК-3 | методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адапционных резервов организма, укрепления здоровья | применять различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни | способами организации здорового образа жизни |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|

## 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<br>(сессиям) |  |  |
| 1. Аудиторные занятия, часов, всего в том числе     | 328   | 56                  | 72 | 56 | 46 | 48 | 50 | Не реализуется |                                  |  |  |
| 1.1. Лекции                                         |       |                     |    |    |    |    |    |                |                                  |  |  |
| 1.2. Лабораторные работы                            |       |                     |    |    |    |    |    |                |                                  |  |  |
| 1.3. Практические (семинарские) занятия             | 328   | 56                  | 72 | 56 | 46 | 48 | 50 |                |                                  |  |  |
| 2. Контактная работа                                | 328   | 56                  | 72 | 56 | 46 | 48 | 50 |                |                                  |  |  |
| 3. Самостоятельная работа, часов, всего в том числе |       |                     |    |    |    |    |    |                |                                  |  |  |
| 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   | 56                  | 72 | 56 | 46 | 48 | 50 |                |                                  |  |  |
| Форма промежуточной аттестации                      | 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<br>темы | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Объем часов |                        |                                          |                             | Форма<br>Текущего контроля | Код компетенции |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------|
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Лекции      | Лабораторные<br>работы | Практические<br>(семинарские)<br>занятия | Самостоятельная ра-<br>бота |                            |                 |
| Полиатлон            | 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. Проплыванием 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 по 4 контрольным испытаниям. Троеборье и четырехборье летнего полиатлона. |             |                        | 58                                       |                             | УО, КН                     | УК-7, ДПК-3     |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |    |  |        |             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----|--|--------|-------------|
| Лыжная подготовка | <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 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.</p>                                            |  |  | 54 |  | УО, КН | УК-7, ДПК-3 |
| 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 гирь на грудь. 14. Совершенствование техники (ДЦ): сброс гирь в положение виса. 15. Совершенствование техники (ДЦ): дыхание.</p> |  |  | 54 |  | УО, КН | УК-7, ДПК-3 |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |     |  |        |             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----|--|--------|-------------|
| Дартс             | 1. Обучение техники 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.                                                                                                                                                                                                                                              |  |  | 54  |  | УО, КН | УК-7, ДПК-3 |
| 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  |  | УО, КН | УК-7, ДПК-3 |
| 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  |  | УО, КН | УК-7, ДПК-3 |
|                   | Выполнение контрольной работы (для заочной формы обучения)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |     |  |        |             |
|                   | Подготовка к зачетам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |     |  |        |             |
|                   | Подготовка к экзаменам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |     |  |        |             |
|                   | Всего                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | 328 |  |        |             |

УО – Устный опрос;

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               |
| 2 | Лыжная подготовка | 54               |
| 3 | Гиревой спорт     | 54               |
| 4 | Дартс             | 54               |
| 5 | Мини-футбол       | 54               |
| 6 | Настольный теннис | 54               |

Таблица 6 – Вид, контроль выполнения и методическое обеспечение СРС

| № п/п | Вид СРС                         | Количество часов | Контроль выполнения | Методическое обеспечение |
|-------|---------------------------------|------------------|---------------------|--------------------------|
|       | Не предусмотрено учебным планом |                  |                     |                          |

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Положением «Об организации обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО Алтайский ГАУ» от 17.07.2015г.

## 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      | ПР                      | Работа в микрогруппах; индивидуальный опрос         | 62               |
| Итого: |                         |                                                     | 62               |

## 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 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](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                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Спортивный зал<br>главного корпуса<br>пр. Красноармейский, 98 | Волейбольная площадка<br>Баскетбольная площадка<br>Стойка волейбольная.<br>Сетка волейбольная.<br>Баскетбольный щит с кольцом.<br>Гимнастическое бревно.<br>Гимнастическая скамейка.<br>Вышка волейбольная.<br>Мячи волейбольные.<br>Мячи волейбольные MIKASA. |

|  |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                 | Мячи баскетбольные.<br>Бадминтон.<br>Палки гимнастические.<br>Скакалки.<br>Мячи набивные.<br>Утяжелители.<br>Гантели (1,5-2,5 кг.).<br>Гимнастические коврики (Koremat).<br>Гимнастическая перекладина.<br>Секундомеры.<br>Шведская стенка.<br>Гимнастические обручи.<br>Антенна волейбольная с карманами.                                                          |
|  | Стадион<br>главного корпуса<br>пр. Красноармейский, 98          | Беговая дорожка.<br>Гимнастический городок.<br>Волейбольная площадка.<br>Баскетбольная площадка.<br>Футбольное поле.<br>Площадка для подвижных игр.<br>Тренажерная площадка.                                                                                                                                                                                        |
|  | Зал настольного тенниса<br>общежитие №4<br>ул. Молодежная, 29 А | Столы теннисные.<br>Сетки со стойкой для столов настольного тенниса.<br>Ракетки для настольного тенниса.<br>Мячи для настольного тенниса.                                                                                                                                                                                                                           |
|  | Спортивный зал общежитие №4<br>ул. Молодежная, 29 А             | Волейбольная площадка.<br>Баскетбольная площадка.<br>Мячи волейбольные.<br>Мячи баскетбольные.<br>Скакалки.<br>Гимнастические коврики (Koremat).<br>Мячи футзальные.<br>Ручные мячи.<br>Баскетбольные мячи MOLTEN.<br>Шведская стенка.<br>Сетка волейбольная.<br>Стойка волейбольная.<br>Площадка для мини-футбола.<br>Гимнастические обручи.<br>Электронное табло. |
|  | Тренажерный зал<br>Общежитие №4<br>ул. Молодежная, 29 А         | Стойка для приседаний.<br>Стол для армреслинга.<br>Гриф для пауэрлифтинга.<br>Блины для штанги.<br>Гимнастическая стенка.<br>Штанга.<br>Тренажеры.                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Лыжная база<br>проезд Канатный, 42 Б                            | Лыжи Атомик.<br>Лыжи Тиса универсал.<br>Лыжи пластиковые.<br>Палки лыжные.<br>Лыжи FISCHER.<br>Столы для настольного теннисный.<br>Сетки со стойкой для столов настольного                                                                                                                                                                                          |

|  |  |                                                       |
|--|--|-------------------------------------------------------|
|  |  | тенниса.<br>Мячи волейбольные.<br>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. 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.

2. 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).

3. 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.

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 |
| 2     | ДПК-3 способен организовывать свою профессиональную деятельность в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни |

Трудоемкость дисциплины, реализуемой по учебному плану

| Вид занятий                                         | Очное |                     |    |    |    |    |    | Заочное        |                                  |  |  |
|-----------------------------------------------------|-------|---------------------|----|----|----|----|----|----------------|----------------------------------|--|--|
|                                                     | Всего | в т.ч. по семестрам |    |    |    |    |    | Всего          | в т.ч. по семестрам<br>(сессиям) |  |  |
| 1. Аудиторные занятия, часов, всего в том числе     | 328   | 56                  | 72 | 56 | 46 | 48 | 50 | Не реализуется |                                  |  |  |
| 1.1. Лекции                                         |       |                     |    |    |    |    |    |                |                                  |  |  |
| 1.2. Лабораторные работы                            |       |                     |    |    |    |    |    |                |                                  |  |  |
| 1.3. Практические (семинарские) занятия             | 328   | 56                  | 72 | 56 | 46 | 48 | 50 |                |                                  |  |  |
| 2. Контактная работа                                | 328   | 56                  | 72 | 56 | 46 | 48 | 50 |                |                                  |  |  |
| 3. Самостоятельная работа, часов, всего в том числе |       |                     |    |    |    |    |    |                |                                  |  |  |
| 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   | 56                  | 72 | 56 | 46 | 48 | 50 |                |                                  |  |  |
| Форма промежуточной аттестации                      | 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 2 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<br>(количество экземпляров или ссылка на ЭБС) |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1     | Белоуско Д. В. Борьба самбо на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Д. В. Белоуско. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 264 Кб). - Барнаул : Изд-во АГАУ, 2009.                                  | Сайт Алтайского ГАУ<br>ЭК библиотеки                     |
| 2     | Белоуско Д. В. Спортивное и боевое самбо на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Д. В. Белоуско; АГАУ. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 2,68 Мб). - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2011.               | Сайт Алтайского ГАУ<br>ЭК библиотеки                     |
| 3     | Бирюков Н.А. Организация и методика физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие/ Н.А. Бирюков.- Барнаул: Изд-во АГАУ, 2008. – 139 с.                                                                          | 51                                                       |
| 4     | Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 382 с.                                                                                                                               | 16                                                       |
| 5     | Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Ю.И Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 384 с.                                                                                                                               | 29                                                       |
| 6     | Емелин, К. Г. Организация и проведение соревнований по мини-футболу в аграрном вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / К. Г. Емелин, С. В. Вдовин, Л. М. Бартенева. - Электрон. текстовые дан. - Барнаул: Алтайский ГАУ, 2018. - 63 с. | Сайт Алтайского ГАУ<br>ЭК библиотеки                     |
| 7     | Салмин С. В. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методические рекомендации / С. В. Салмин. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 247 Кб). - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010.                               | Сайт Алтайского ГАУ<br>ЭК библиотеки                     |

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

| № п/п | Библиографическое описание издания                                                                                                                                                                                                | Примечание<br>(количество экземпляров или ссылка на ЭБС) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1     | Белоуско Д. В. Использование приемов самоменеджмента в организации жизнедеятельности и учебном труде студентов [Электронный ресурс]: методические рекомендации Д.В. Белоуско. – Электрон. текстовые дан. - Изд-во АГАУ, 2009.     | Сайт Алтайского ГАУ<br>ЭК библиотеки                     |
| 2     | Бирюков Н. А. Методика самостоятельных занятий циклическими видами физических упражнений с оздоровительной направленностью: методическое пособие для студентов / Н. А. Бирюков, В. Ф. Ворсин.- Барнаул: Изд-во АГАУ, 2007.- 59 с. | 70                                                       |
| 3     | Ворсин В. Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрного вуза (зооинженерный и ветеринарный факультеты): методические                                                                                    | 21                                                       |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|    | рекомендации / В. Ф. Ворсин. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2008. - 39 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                      |
| 4  | 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.                                                                                                                                            | Сайт Алтайского ГАУ<br>ЭК библиотеки |
| 5  | 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.                                                                                                                                           | 24                                   |
| 6  | 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. - 52 с.                                                                    | 15                                   |
| 7  | Кокшаров, А. А. Организация и методики физического воспитания студентов вуза с отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / А. А. Кокшаров, И. М. Смокотнина, С. В. Вдовин; АГАУ. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 483 КБ). - Барнаул: АГАУ, 2015. - 53 с. | Сайт Алтайского ГАУ<br>ЭК библиотеки |
| 8  | Кокшаров А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрного вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А. А. Кокшаров, К. Г. Емелин ; Алтайский ГАУ. - Электрон. текстовые дан. - Барнаул: Алтайский ГАУ, 2018. - 90 с.                                                                                                     | Сайт Алтайского ГАУ<br>ЭК библиотеки |
| 9  | Попова О. А. Подвижные игры как средство развития физических качеств у студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О. А. Попова, Е. Д. Кузнецова; АГАУ. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 409 КБ). - Барнаул: АГАУ, 2015. - 41 с.                                                                                                             | Сайт Алтайского ГАУ<br>ЭК библиотеки |
| 10 | 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. - 42 с.                                                                                                                                                                               | 20                                   |
| 11 | Смокотнина И. М. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методические рекомендации для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / И. М. Смокотнина, Ю. А. Князева; Алтайский ГАУ. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 549 КБ). - Барнаул: Алтайский ГАУ, 2017. - 24 с.                                       | Сайт Алтайского ГАУ<br>ЭК библиотеки |
| 12 | Смокотнина И. М. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методические рекомендации для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза / И. М. Смокотнина, Ю. А. Князева. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 497 КБ). - Барнаул: Алтайский ГАУ, 2017. - 31 с.                                         | Сайт Алтайского ГАУ<br>ЭК библиотеки |
| 13 | Ярмолич Е. В. Комплексы корригирующей гимнастики при нарушениях осанки, применяемые в специальных медицинских группах: методическое пособие / Е. В. Ярмолич, И. М. Смокотнина. - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010. - 41 с.                                                                                                                                              | 20                                   |
| 14 | Ярмолич Е. В. Комплексы корригирующей гимнастики при нарушениях осанки, применяемые в специальных медицинских группах [Электронный ресурс]: методическое пособие / Е. В. Ярмолич, И. М. Смокотнина. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 677 КБ). - Барнаул: Изд-во АГАУ, 2010.                                                                                   | Сайт Алтайского ГАУ<br>ЭК библиотеки |

Составители:

к.п.н., доцент

Список верен

*Беруцкий* *А.А. Кокшаров*  
Должность работника библиотеки

*А.А. Кокшаров*

А.А. Кокшаров

*И.О. Фамилия*  
Подпись

*И.О. Фамилия*  
И.О. Фамилия