

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Плешаков Владимир Александрович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 13.03.2026 09:07:08
Уникальный программный ключ:
cf3461e360a6506473208a5cc93ea97a505b6c72

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

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета природообустройства



А.В. Скрипник

подпись

« 30 » августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



С.И. Завалишин

подпись

« 30 » августа 2024г.

Кафедра Физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки
21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность (профиль)

Геодезическое обеспечение землеустройства и кадастров

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

Барнаул 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования № 978 от 12.08.2020 по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 1 от 29.08. 2024 г.

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



А.А. Кокшаров

Одобрена на заседании методической комиссии факультета природообустройства, протокол № 1 от «30» 08. 2024г.

Председатель методической комиссии



Н. Ю. Боронина

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.....	14
8. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	14
9. Ресурсное обеспечение.....	14
9.1 Перечень изданий основной и дополнительной учебной литературы.....	14
9.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы.....	14
9.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	14
9.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	15
9.5 Описание материально-технической базы.....	15
10. Методические указания для обучающихся по освоению учебной Дисциплины.....	17
Приложения.....	19

1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни, профессиональной деятельности.

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

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

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

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

4. Требования к результатам освоения содержания учебной дисциплины

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

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

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

<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>0/0,5</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>0/0,5</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>0/0,5</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>0/0,5</p>				<p>0/УО;К</p>	<p>УК-7</p>

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

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>			58/0	0/50	УО, КН/УО	УК-7
-------------------	---	--	--	------	------	--------------	------

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

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

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

К – Контрольная работа;
 КН – Контрольные нормативы.

Таблица 4 – Темы лабораторных работ

№	Наименование темы	Количество часов
	Не предусмотрено учебным планом	

Таблица 5 – Темы практических (семинарских) занятий

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

* - в числителе - очное, знаменателе – заочное.

Таблица 6 – Вид, контроль выполнения и методическое обеспечение СРС

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

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

7. Образовательные технологии

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

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

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

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

9. Ресурсное обеспечение

9.1. Перечень изданий основной и дополнительной учебной литературы

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

9.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

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

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

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

9.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

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

9.5. Описание материально-технической базы

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

Таблица 8 – Перечень материально-технического обеспечения

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

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

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

10. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

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

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

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

В процессе занятий лекционного типа:

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

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

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

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

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

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

В процессе выполнения самостоятельной работы:

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

- делать на основе анализа соответствующие выводы по рассматриваемому материалу;

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

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

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

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

Аннотация учебной дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни, профессиональной деятельности.

Освоение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

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

Трудоемкость дисциплины, реализуемой по учебному плану

Вид занятий	Очное							Заочное			
	Всего	в т.ч. по семестрам						Всего	в т.ч. по семестрам (сессиям)		
1. Аудиторные занятия, часов, всего в том числе	328	64	76	64	38	56	30	2	2		
1.1. Лекции								2	2		
1.2. Лабораторные работы											
1.3. Практические (семинарские) занятия	328	64	76	64	38	56	30				
2. Контактная работа	328	64	76	64	38	56	30	2	2		
3. Самостоятельная работа, часов, всего в том числе								326	326		
3.1. Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)											
3.2. Расчетно-графическая работа (РГР)											
3.3. Контрольная работа											
3.4 Промежуточная аттестация (зачет)											
4. Промежуточная аттестация (экзамен)											
Итого часов (стр.2+ стр.3+стр.4.).	328	64	76	64	38	56	30	328	328		
Форма промежуточной аттестации	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Общая трудоемкость, зачетных единиц											

*3 – зачет, Формы промежуточной аттестации: зачет

Перечень изучаемых разделов:

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

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

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

№ п/п	Библиографическое описание издания	Примечание
1.	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). - ISBN5-222-02559-4 : 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

109

К.Г. Емелин

Список верен

Зав. отделом
Должность работника библиотеки



М.М. Бесталева

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

**Лист внесения дополнений и изменений
в рабочую программу учебной дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
(Физическая культура)
на 2025 – 2026 учебный год**

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры, протокол № 7 от 15.05.2025 г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения: _____

Актуализирована, пересмотрена, изменения не вносились. _____

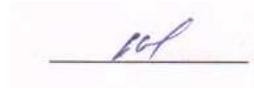
Составители изменений и дополнений:

Ст. преподаватель



И.М. Смокотнина

Зав. кафедрой
к.п.н., доцент



К.Г. Емелин