

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Кафедра физического воспитания

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

*«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»*  
основной профессиональной образовательной программы –  
образовательной программы высшего образования

Уровень профессионального образования

*высшее образование – бакалавриат*

Направление подготовки 43.03.01 Сервис

Направленность (профиль) образовательной программы:

Сервис в индустрии гостеприимства и туризме

Форма обучения

*Очная, заочная*

Автор

Зав. кафедрой

(должность)

\_\_\_\_\_

(подпись)

Анисимов М.П.

(Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины «Базовая физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания \_\_\_\_\_ 2025 г. протокол № \_\_\_\_.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Цель самостоятельной работы .....	4
2 Задачи самостоятельной работы.....	4
3 Трудоемкость самостоятельной работы .....	4
4 Формы самостоятельной работы .....	4
5 Структура самостоятельной работы .....	4
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы.....	7
6.1 Основная литература: .....	7
6.2 Дополнительная литература: .....	8
6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....	8

## **1 Цель самостоятельной работы**

Целью освоения дисциплины является: является формирование практических способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## **2 Задачи самостоятельной работы**

В результате обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающийся должен освоить следующие компетенции:

ИУК-7.1

Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

ИУК-7.2

Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

ИУК-7.3

Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

## **3 Трудоемкость самостоятельной работы**

Трудоёмкость самостоятельной работы дисциплины составляет 328 часов для очно-заочной формы обучения, 9 часов – очной формы обучения.

## **4 Формы самостоятельной работы**

По дисциплине предусмотрены следующие формы самостоятельной работы: *самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям и т.д.)*

## **5 Структура самостоятельной работы**

### **Очная форма обучения**

<b>Изучаемая тема</b>	<b>Форма самостоятельной работы</b>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>	<b>Трудоемкость, ч</b>
Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	<i>самостоятельное изучение разделов, самоподготовка</i>	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической	1,8

Спортивная подготовка.	<i>(проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям и т.д.)</i>	подготовки обучающихся разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.	
Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<i>самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям и т.д.)</i>	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.	3
Спортивные и подвижные игры.	<i>самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим</i>	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры	1,8

	<i>занятиям и т.д.)</i>	подвижных игр, их правила, особенности организации.	
Легкая атлетика.	<i>самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям и т.д.)</i>	<p>Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности.</p> <p>Методические особенности обучения бегу. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.</p> <p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	1,8
Итого			9

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

### **6.1 Основная литература:**

№ п/п	Учебное издание	Вид учебного издания	Количество экземпляров
1	Ципин, Л. Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни : учеб.пособие для вузов / Л. Л. Ципин ; С.- Петербург.гос.акад.физ.культуры им.П.С.Лесгафта. - СанктПетербург, 2002. - 163с.	печатное	23
2	Возникновение и история развития физической культуры : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата / М-во сел. хоз-ва РФ, С.-Петерб. гос. аграр. ун-т, Каф. физического воспитания; авт.: В. Б. Трясов, А. С. Мартынов, М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2016. - 84 с.	печатное	35
3	Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПБГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613175">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613175</a> – Библиогр.: с. 85. – Текст электронный.	электронное	-
4	Анисимов, М. П. История возникновения и развития физической культуры: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов, В. Б. Трясов. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург : СанктПетербургский государственный аграрный университет (СПБГАУ), 2020. – 78 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613176">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613176</a> – Библиогр.: с. 77. – Текст : электронный. .	электронное	-

## **6.2 Дополнительная литература:**

№ п/п	Методическое издание	Вид методического издания	Количество экземпляров
1	Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения : учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «СевероКавказский федеральный университет» ; авт.-сост. О.В. Горбатов. - 2-е изд., доп. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 124 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457483">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457483</a> .	электронное	-
2	Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> .	электронное	-

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

№ п/п	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	Режим доступа
1)	Лицензионный договор № 47 ГК/2022 от 28.12.2022  ООО «Издательство Лань» «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов - Издательство Лань»	<i>с 01.01.2023 по 31.12.2024</i>
2)	Контракт № 3 ГК/2023 от 02.05.2023  ООО «СЦТ»/Университетская библиотека on-line (базовый)	<i>с 18.05.2023 по 17.05.2024</i>

3)	Лицензионный договор № SU-1688/2023 на доступ к электронным изданиям в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU»	<i>с 01.05.2023 по 30.04.2024</i>
----	---	-----------------------------------