

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

[Межфакультетский центр](#)

Кафедра [физической культуры и спорта](#)

Учебный год 2023-2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

[ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ](#)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ -

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Наименование направления подготовки	21.03.02 Землеустройство и кадастры
Направленность (профиль)	Земельный кадастр
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта высшего образования	Приказ Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. № 978
Год начала подготовки	2021
Очная форма обучения - учебные планы по годам приема	2021, 2022, 2023
Заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	2021, 2022, 2023
Очно-заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	не предусмотрена
Номер по реестру ОП ВО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	Б-210302-2021
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП ВО	Протокол от 11 апреля 2023 г. №6
Реквизиты приказа ректора или уполномоченного лица об утверждении ОП ВО	Приказ врио ректора от 11 апреля 2023 г. № 85/06
Место дисциплины в структуре учебного плана	Обязательная часть
Количество зачетных единиц	

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Планируемые результаты освоения образовательной программы		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Направление воспитательной работы
	Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции			
1.	Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни.	Физическое воспитание и привитие здорового образа жизни: <i>приглашение специалистов органов здравоохранения с профилактическими беседами для овладения студентами знаниями и навыками личной гигиены, врачебного самоконтроля, первой медицинской помощи, охраны здоровья (профилактические мероприятия).</i>
				Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.	
				Владеть: способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни.	
2.			ИД УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
				Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
				Владеть: навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности и формам обучения:

Виды учебной деятельности	Всего часов <u>328</u> , в том числе часов:	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Лекционные занятия	–	–
Практические занятия	328	–
Самостоятельная работа	–	–
Форма промежуточной аттестации	Зачет	–

2.2. Трудоемкость дисциплины по (разделам) темам:

№	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Развитие скоростных способностей	54
2.	Развитие координационных способностей	54
3.	Развитие гибкости	56
4.	Развитие силовых качеств	54
5.	Развитие выносливости	56
6.	Развитие скоростно-силовых качеств	54

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)

Раздел 1. Развитие скоростных способностей.

Обучение технике бега на короткие дистанции:

- различные техники бега на короткие дистанции;
- положение туловища и головы, работа рук и ног при беге;
- изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции;
- основные временные и пространственные параметры;
- динамические и кинематические параметры техники бега;
- отталкивание, полет, постановка ноги на грунт, момент вертикали;
- низкий старт и стартовый разбег, использование стартовых колодок;
- кривая изменения скорости при беге на короткие дистанции;
- особенности дыхания при беге на различные дистанции;
- обучение технике бега на короткие дистанции (по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановке после финиша);
- положение звеньев тела при беге;
- дыхание;
- овладение техникой бега на короткие дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции:

- старт;
- стартовый разбег;
- бег по дистанции;
- финиширование;
- прием контрольных нормативов.

Раздел 2. Развитие координационных способностей.

Обучение технике прыжков со скакалкой:

- первая фаза – техника вращения скакалки;
- вторая фаза – отталкивание;
- третья фаза – полет;
- четвертая фаза – приземление.

Совершенствование техники прыжков со скакалкой:

- контроль положения корпуса;
- прием контрольных нормативов.

Обучение технике челночного бега:

- старт;
- бег по дистанции;
- техника разворотов;
- финиширование;
- прием контрольных нормативов.

Раздел 3. Развитие гибкости.

Ритмическая гимнастика:

- серия беговых и прыжковых упражнений;
- серия наклонов и приседаний;
- методы релаксации и самовнушения.

Атлетическая гимнастика:

- система упражнений, направленных на развитие грудных мышц и плечевого пояса;
- система упражнений, направленных на развитие мышц пресса;
- система упражнений, направленных на развитие мышц ног;
- система универсальных упражнений на несколько групп мышц;
- прием контрольных нормативов.

Раздел 4. Развитие силовых качеств.

Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа:

- упор лежа (техника положения корпуса, рук, ног);
- разгибание рук (техника положения корпуса, рук, ног);
- прием контрольных нормативов.

Обучение технике поднимания туловища из положения лежа на спине:

- техника положения туловища на спине (руки, пальцы, лопатки, ноги, ступни);
- техника выполнения поднимания туловища;
- прием контрольных нормативов.

Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине:

- техника исходного положения подтягивания на высокой перекладине;
- техника выполнения подтягивания на высокой перекладине;
- техника исходного положения подтягивания на низкой перекладине;
- техника выполнения подтягивания на низкой перекладине;
- прием контрольных нормативов.

Обучение технике рывка гири:

- техника положения корпуса;
- техника смены рук;
- прием контрольных нормативов.

Раздел 5. Развитие выносливости.

Обучение технике бега на средние дистанции:

- положение туловища и головы, работа рук и ног;
- изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции;
- основные временные и пространственные параметры;
- отталкивание, полет, амортизация, момент вертикали;
- особенности техники бега по повороту;
- старт и стартовый разбег, их разновидности;
- кривая изменения скорости при беге на средние дистанции;
- овладение техникой и методикой обучения бега на средние дистанции;
- дистанции и правила соревнований.

Кроссовый бег:

- особенности техники кроссового бега;
- учет рельефа местности и особенностей покрытия;
- прием контрольных нормативов.

Раздел 6. Развитие скоростно-силовых качеств.

Обучение технике метания гранаты:

- техника выполнения упражнения;
- особенности держания снаряда;

- усложнение бросков с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со снарядом, включением в работу ног;
- обучение финальному усилию;
- обучение разбегу, переходу от разбега к броску, метанию с разбега;
- соединение основных элементов в единое целое;
- динамические и кинематические параметры;
- правила техники безопасности;
- прием контрольных нормативов.

Обучение технике прыжка в длину с места:

- техника исходного положения (ноги, туловище, руки);
- техника отталкивания;
- техника фазы полета;
- техника приземления;
- специальные подводящие упражнения: приседание со штангой, подъемы на носочках, выпады с тяжестями, прыжки на возвышения, прыжки с приседаниями вверх;
- прием контрольных нормативов.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. – Самара: СамГАУ, 2018. – 161 с. – Текст: электронный // Лань: эбс. – URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>.
2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. – Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. – 322 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>.
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. – Москва: КноРус, 2017. – 299 с. – (для бакалавров). – ISBN 978-5-406-05586-1. – URL: <https://book.ru/book/920786>. – Текст: электронный.

4.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Часть 1. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. — 148 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139081>.
2. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-1717-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61414>.
3. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. – 95 с. – Текст: электронный // Лань: эбс. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>.
4. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140341>.
5. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – пос. Караваяво: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: эбс. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133588>.
6. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваяво: КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>.

4.3. СОСТАВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Office 2007 Standard
3. Moodle 3.8

4.4. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ, ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Система автоматизации библиотек ИРБИС64 (<http://support.open4u.ru>)
2. Электронная библиотечная система ООО «КноРус медиа» (www.book.ru)
3. Электронная библиотечная система издательства «Лань» (www.e.lanbook.ru)
4. Национальная электронная библиотека (НЭБ) (<http://нэб.рф>)

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Дворец спорта, включающий многопрофильный спортивный зал, плавательный бассейн 50м, спортивный зал для настольного тенниса, шахматный клуб, стрелковый тир. В наличии все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного и стрелкового инвентаря. Учебный корпус № 13 (Дворец спорта).

Спортивный зал, состоящий из трёх секций: зал для мини-футбола, зал спортивной борьбы, зал тяжелой атлетики. Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного инвентаря. Учебный корпус № 14 (спортивный зал).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети Интернет, обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ГГАУ, наличием необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения: 1) Общ. пл. - 45,7 кв.м., высота помещ. - 3,9 м, посадочных мест – 10; расположение – корп. 1 агрономический факультет, 3 этаж, пом. № 1.3.08. 2) Общ. пл. - 27,9 кв.м., высота помещ. - 4,2 м, посадочных мест – 11, доп. стулья – 7; расположение – корп. 1 агрономический факультет, 1 этаж, пом. № 1.1.03.

Читальные залы, научный отдел, электронно-информационный отдел научной библиотеки Горского ГАУ. Специализированная мебель; система комфортного кондиционирования; книжный сканер; комплект компьютерной техники с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронно-информационную образовательную среду Горского ГАУ. Учебный корпус № 6 (библиотека).

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

6.1. Перечень вопросов к зачету

1. Скоростные способности и методы их развития.
2. Основные направления тренировки для улучшения скоростных способностей.
3. Средства развития скоростных способностей.
4. Методика обучения разбега с низкого старта.
5. Методика обучения бега на короткие дистанции.
6. Техника бега на повороте.
7. Тестовые нормативы, как форма контроля.
8. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
9. Виды оздоровительной аэробики.
10. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
11. Совершенствование комплекса упражнений по оздоровительной аэробике.

12. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике.
13. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Статические упражнения. Динамические упражнения.
14. Совершенствование базовых силовых упражнений в указанных дисциплинах.
15. Особенности физического качества сила.
16. Техника безопасности во время проведения занятий по развитию силовых качеств.
17. Основные формы тренировочного процесса.
18. Отжимания, как вид упражнений для развития силовых качеств.
19. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса.
20. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы.
21. Общая физическая подготовка ее цели и задачи.
22. Классификация и общая характеристика ОРУ (общеразвивающих упражнений).
23. Меры безопасности при занятиях общей физической подготовки и профилактика травматизма.
24. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности
25. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
26. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике.
27. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Статические упражнения. Динамические упражнения.
28. Сколько всего физических качеств?
29. Особенности физического качества «сила».
30. Основные формы тренировочного процесса.
31. Отжимания, как вид упражнений для развития силовых качеств.
32. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса.
33. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы.
34. Какие группы обучающихся допускаются к занятиям по физической культуре?
35. Объясните термин «стартовое положение атлета»?
36. Виды атлетической гимнастики.
37. Средства и методы развития координационных способностей.
38. От чего зависит результат в беге на короткие дистанции?
39. Какие физические качества вы можете перечислить?
40. Назовите виды специальных упражнений используемых в обучении рывка гири?

6.2. Зачетные требования по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Контрольные нормативы	Мужчины			Женщины		
	оценка			оценка		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров (сек)	14,4	14,1	13,1	18,0	17,0	16,5
Бег 1000 метров (мин/сек)	3.30,0	3.50,0	4.15,0	3.45,0	4.00,0	4.10,0
Челночный бег 3x10 (с)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) или подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) или рывок гири 16 кг (раз)	28	32	44			
	10	12	15			
	21	25	43			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Бег на длинные дистанции (мин/сек): 2000 метров (девушки) 3000 метров (юноши)	14.30,0	13.40,0	12.00,0	13.10,0	12.30,0	10.50,0
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)	33	37	48	32	35	43
Прыжок с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195
Метание гранаты (м)	33	35	37	14	17	21

6.3. Тестовые задания для диагностической работы.

1. Целью физической культуры является:
 - А) улучшение рациона питания;
 - Б) профессиональное занятие спортом;
 - В) укрепление здоровья;
 - Г) развитие сколиоза.
2. Дисциплиной легкой атлетики являются:
 - А) метание гранаты;
 - Б) пауэрлифтинг;
 - В) бег на короткие дистанции;
 - Г) прыжки в длину с места.
3. Кроссовый бег:
 - А) 60 метров;
 - Б) 100 метров;
 - В) 400 метров;
 - Г) 1500 метров.
4. Бег с препятствиями?
 - А) спринт;
 - Б) стиль-чейз;
 - В) эстафета;
 - Г) стайерский бег.
5. Какая из перечисленных дисциплин является легкоатлетической?
 - А) прыжки на батуте;
 - Б) прыжки с трамплина;
 - В) прыжки с парашютом;
 - Г) прыжок в высоту.
6. Средства развития скоростных способностей:
 - А) бег с ускорением на 50-80 м;
 - Б) бег на 400 метров;
 - В) бег с барьерами;
 - Г) прыжок с шестом.
7. Что не является легкоатлетическим многоборьем:
 - А) летний полиатлон;
 - Б) метание ядра;
 - В) эстафета на 4x400 метров;
 - Г) современное пятиборье.
8. К физическим качествам относятся:
 - А) зрение;
 - Б) слух;
 - В) гибкость;
 - Г) обоняние.
9. Какое физическое качество характеризует бегуна-стайера?
 - А) ловкость;
 - Б) гибкость;
 - В) выносливость;
 - Г) быстрота.
10. Метод восстановления в легкой атлетике:
 - А) закаливание;
 - Б) плавание;
 - В) гладкий бег.