

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ИМЕНИ Д.К. БЕЛЯЕВА»
(ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА)**

ФАКУЛЬТЕТ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И АГРОБИЗНЕСА

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)»

Направление подготовки / специальность	35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение
Направленность(и) (профиль(и))	Агроэкология
Уровень образовательной программы	Бакалавриат
Форма(ы) обучения	Очная
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	0
Трудоемкость дисциплины, час.	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины является 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 профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач и достижения навыков:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с учебным планом

дисциплина относится

к

Части, формируемой участниками образовательных отношений

Статус дисциплины

вариативная

Обеспечивающие (предшествующие)

Школьный курс физкультуры

дисциплины, практики

Обеспечиваемые (последующие)

Безопасность жизнедеятельности

дисциплины, практики

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) (ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ)

Шифр и наименование компетенции	Индикатор(ы) достижения компетенции / планируемые результаты обучения	Номер(а) раздела(ов) дисциплины (модуля), отвечающего(их) за формирование данного(ых) индикатора(ов) достижения компетенции
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 и соблюдает нормы здорового образа жизни.	1-4
	ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	1-4

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

Лекции										
Лабораторные										
Практические	12	68	68	68	56	56				
Итого контактной работы										
Самостоятельная работа										
Форма контроля	3	3	3	3	3	3				

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Элективные курсы базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Вариативными видами физических упражнений являются: спортивные игры, аэробика, пауэрлифтинг, легкая атлетика, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Основные важные качества, необходимые и определяющие ППФП будущего агронома: ловкость, развитая выносливость, пространственная ориентация, быстрота и точность движений и вестибулярная устойчивость, эмоциональная устойчивость, наблюдательность, внимательность, быстрота реакции. Хорошая координация рук, выносливость и подвижность суставов. Все перечисленные качества и прикладные навыки вырабатываются на академических уроках по физкультуре, в спортивных секциях и на соревнованиях с учётом профиля профессии. Каждое направление подготовки имеет свою специфику:

- широкий спектр знаний и умений, практических навыков трудовой деятельности, интеллектуальные качества широкого диапазона;
- по энергозатратам деятельность характеризуется как средний и тяжелый физический труд;
- возбуждение на протяжении многих часов приводит к дезорганизации процессов торможения и возбуждения, особенно в высших отделах головного мозга, что неблагоприятно сказывается на общем состоянии организма;
- профессиональная деятельность связана с динамикой, поэтому необходимо развитие общих физических качеств, особенно развитие выносливости;
- работа в разных температурных режимах требует повышать уровень сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Чтобы решить поставленные задачи в ППФП необходимо занятия по физическому воспитанию строить в форме комплексных и специализированных уроков, выполняя упражнения типа зарядки, а также соревнований и других массовых самостоятельных занятия неурочного характера (однодневные и многодневные туристические походы, лыжные переходы, проплывы).

Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки агрономов, экологов и землеустроителей

Упр.1. И.п. – один занимающийся стоит на коленях, руки вверх, другой в наклоне вперед держит его руками за голени. В медленном темпе занимающийся разгибает ноги в коленях и приходит в положение упор лежа. Затем резким толчком рук о пол приходит в исходное положение. При разгибании ног в коленях надо делать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Упр.2. И.п. – стоя под горизонтальной лестницей, руками взяться за ее края. В среднем темпе выполнять подтягивание. При подтягивании надо делать выдох, а при опускании туловища – вдох. Упражнение повторить 8-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

Упр.3. И.п. – один занимающийся принимает положение упор лежа, опираясь руками о гимнастическую тумбу, другой партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При разгибании рук надо делать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Упр.4. И.п. – смешанный вис на низкой горизонтальной опоре прямым хватом. В среднем темпе выполнить сгибание и разгибание рук под опорой. При сгибании рук надо делать выдох, а при разгибании – глубокий вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

Упр.5. И.п. – лечь на гимнастическую скамейку, один конец которой поднят и закреплен на рейке гимнастической стенки. Взять двумя руками хватом сверху гриф штанги, которая лежит под гимнастической скамейкой поперек. В среднем темпе, сгибая руки в локтевых суставах, штангу подтянуть к груди, затем штангу опустить в исходное положение. При сгибании рук в локтевых суставах сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

Упр.6. И.п. – ноги на ширине плеч, гриф штанги хватом сверху в руках вверх над головой. В среднем темпе, наклоня туловище к левой ноге, гриф штанги опустить к левой, затем прийти в исходное положение. При сгибании туловища необходимо сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Таблица 4.2.2.

Номер занятия	Наименование темы занятия	Количество часов
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (мужские и женские группы): Краткая характеристика техники бега	10
2	Бег на короткие дистанции	12
3	Бег на средние и длинные дистанции	12
4	Кроссовый бег	10
5	Упражнения развивающие быстроту и скоростно-силовые качества	12
6	Упражнения на развитие выносливости	10
7	Техника прыжков в длину	9
8	Техника толкания ядра и метания гранаты	7
9	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ (мужские и женские группы) Отработка техники подачи, нападения и блока	4
10	Отработка техники нижней передачи	4
11	Отработка техники верхней передачи	4
12	Игры в волейбол	8

13	БАСКЕТБОЛ (мужские и женские группы) Упражнения на технику бросков по кольцу	4
14	Упражнения на технику ведения мяча	4
15	Упражнения на технику передачи мяча	4
16	Игры в баскетбол	10
17	ФУТБОЛ (мужские группы) Техника и тактика игры вратаря	4
18	Техника ведения мяча	4
19	Техника удара по воротам	4
20	Игры в футбол	8
21	РУЧНОЙ МЯЧ (женские команды) Техника игры в защите	4
22	Техника игр в нападении	4
23	Техника игры вратаря	4
24	Игры в ручной мяч	8
25	ППФП (женские и мужские группы): Упражнения на внимательность и ориентированность в пространстве	16
26	Упражнения на развитие тактильной чувствительность	18
27	Упражнения на развитие гибкости	14
28	Упражнения на развитие быстроты реакции	14
29	Игры на развитие ловкости	20
30	АЭРОБИКА (женские группы): Упражнения с партнером	20
31	Степ-аэробика	18
32	Упражнения с предметами	20
33	Силовая аэробика	24
34	ПАУЭРЛИФТИНГ(мужские группы): Техника выполнения упражнения «жим лежа»	14
35	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	12
36	Техника выполнения упражнения «присед»	14
37	Упражнения для мышц ног	10
38	Техника выполнения упражнения «тяга»	14
39	Упражнения на развитие мышц туловища	18
	Всего	328