

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

ИНЖЕНЕРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
(МОДУЛЯ)**

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

Направление подготовки / специальность	35.03.06. Агроинженерия
Направленность(и) (профиль(и))	Технические системы в агробизнесе Технический сервис в АПК Экономика и менеджмент в агроинженерии
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

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)

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает в качестве вариативного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

— теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

— практический, обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

— контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает компонент, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных курсов, которые не должны противоречить указаниям примерной учебной программы, исключать ее обязательные

(федеральные) компоненты, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

4.1.1. Очная форма:

№ п/п	Темы занятий	Виды учебных занятий и трудоемкость, час.				Контроль знаний*	Применяемые активные и интерактивные технологии обучения
		лекции	практические (семинарские)	лабораторные	самостоятельная работа		
1.	Легкая атлетика		82			КН	
2.	Аэробика /Пауэрлифтинг		82			КН	
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка		82			КН	
4.	Спортивные игры		82			КН	
	ВСЕГО		328				

* Указывается форма контроля. КН – выполнение контрольного норматива.

4.2. Распределение часов дисциплины (модуля) по видам работы и форма контроля*

* Э – экзамен, З – зачет, ЗаО – зачет с оценкой, КП – курсовой проект, КР – курсовая работа, К – контрольная работа.

4.2.1. Очная форма:

Вид занятий	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.	10 сем.
Лекции										
Лабораторные										
Практические		68	68	68	68	56				
Итого контактной работы										
Самостоятельная работа										
Форма контроля		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 специалиста по направлениям подготовки «Агроинженерия»: 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;
- профессиональная деятельность в недостаточно проветриваемых помещениях, сидя, при недостаточном освещении и резких переходах от работы с экраном компьютера к бумажным документам;
- по энергозатратам деятельность характеризуется как средний и тяжелый физический труд, если имеем дело например с крупногабаритными деталями трактора;
- 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 как со статической постановкой тела, так и с динамикой, поэтому необходимо развитие общих физических качеств;
- 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 инженерно-технических работников

Упр.1. И.п. – упор лежа, голени ног на тумбе. В среднем темпе поочередно руки сгибать и разгибать в локтевых суставах. При сгибании рук в локтях необходимо сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

Упр.2. И.п. – наклон туловища вперед, штанга в руках широким хватом. Хват грифа штанги сверху. В среднем темпе, делая выпад левой вперед, штангу поднять вверх, поднимая штангу вверх, необходимо сделать вдох, а при опускании штанги – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

Упр.3. И.п. – лежа на скамейке, руки с гирей вниз. В медленном темпе, поднимая руки вверх, гирию опустить за голову, затем гирию возвратит в исходное положение. При подъеме гири вверх необходимо сделать глубокий вдох, при опускании гири вниз – полный выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Упр.4. И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе поочередно туловище разгибать и сгибать. При разгибании туловища необходимо производить глубокий вдох, при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Упр.5. И.п. – стоя на двух гимнастических скамейках в полном приседе, в руках гири. В среднем и быстром темпе вставать с гирей в руках и приседать. При вставании надо сделать глубокий вдох, а при приседании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Упр.6. И.п. – лежа поперек гимнастической скамейки, руки за голову, ноги закреплены за рейку гимнастической лестницы. В среднем темпе, поднимая туловище, прогнуться в пояснице. При подъеме туловища необходимо выполнить глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 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 чувствительности	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