

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент научно-технологической политики и образования  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
**Красноярский государственный аграрный университет**

Институт прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины  
Кафедра «Физической культуры»

СОГЛАСОВАНО:  
Директор института ПБиВМ  
\_\_\_\_\_ Т.Ф. Лефлер  
« 30 » апреля 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор Красноярского ГАУ  
\_\_\_\_\_ Н.И. Пыжикова  
« 30 » апреля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(Спортивные игры)**

ФГОС ВО

Направление подготовки **06.03.01 «Биология»**

Направленность (профиль) **Охотоведение**

Курс **1,2,3**

Семестры **1,2,3,4,5**

Форма обучения **заочная**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Красноярск, 2019

Составители: Иванова Т.С., доцент, Полиенко И.Н., ст. преподаватель

«16» апреля 2019 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 «Биология».

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 8 «25» апреля 2019 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент

«25» апреля 2019 г.

### **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией института ПБиВМ протокол № 8 «29» апреля 2019 г.

Председатель методической комиссии Турицына Е.Г. докт. вет. наук, профессор

«29» апреля 2019 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки 06.03.01 «Биология» Четвертакова Е.В., д.с.-х.н., профессор

«29» апреля 2019 г.

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| АННОТАЦИЯ.....  | 4  |
| 1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 4  |
| 1.1. ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ТРЕБОВАНИЯ .....  | 4  |
| 1.2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ .....  | 5  |
| 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ<br>В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ.....                                | 5  |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 6  |
| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 7  |
| 4.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 7  |
| 4.2. ТРУДОЕМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ .....  | 7  |
| 4.3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 8  |
| 4.4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....   | 10 |
| 4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ<br>САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ.....                  | 11 |
| 4.5.1. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ И ВИДОВ<br>САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ.....            | 11 |
| 4.5.2. КУРСОВЫЕ ПРОЕКТЫ (РАБОТЫ)/ КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ/ РАСЧЕТНО-<br>ГРАФИЧЕСКИЕ РАБОТЫ/ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ РАБОТЫ..... | 12 |
| 5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ .....  | 12 |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 12 |
| 6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....   | 12 |
| 6.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....   | 14 |
| 6.3. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ<br>СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»).....                 | 14 |
| 6.4. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....   | 14 |
| 7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ<br>КОМПЕТЕНЦИЙ .....  | 15 |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 20 |
| 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 21 |
| 10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....  | 21 |
| ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД.....   | 25 |

## Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (спортивные игры) относится к вариативной части Б1.В.ДВ.09.02 дисциплин по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль): «Охотоведение»

Дисциплина реализуется в институте Прикладной Биотехнологии и Ветеринарной Медицины кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование общекультурной компетенции – ОК-8.

**Цель:** достижение высокого уровня общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессионально-прикладной физической и психофизиологической надежности в профессиональной деятельности, а так же обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

**Задачи:** 1) формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; 2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями; 3) 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; 4) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; 5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Знать:** влияние оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**Уметь:** выполнять индивидуально подобные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; выполнять простейшие приемы релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

**Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; средствами, методами для повышения уровня физической подготовленности; приемами контроля физической и умственной работоспособности в течение дня.

Программой дисциплины предусмотрены все виды контроля успеваемости студентов в форме тестирования уровня физической подготовленности.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов. Программой дисциплины предусмотрены практические – 10 часа; самостоятельная работа – 298 часов; контроль – 20 часа.

## 1. Требования к дисциплине

### 1.1. Внешние и внутренние требования

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Б1.Б.ДВ.09.02 дисциплин по выбору учебного плана студентов по

направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль): «Охотоведение»

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - дисциплина, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» согласно требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебного плана по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль): «Охотоведение» должна формировать следующие компетенции:

ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов. Программой дисциплины предусмотрены практические – 10 часа; самостоятельная работа – 298 часов; контроль – 20 часа.

### **1.2. Место дисциплины в учебном процессе**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является частью учебного плана подготовки студентов по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль): «Охотоведение»

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении следующих дисциплин:

Физическая культура и спорт.

## **2. Цели и задачи и задачи дисциплины. Компетенции, формируемые в результате освоения**

**Цель:** достижение высокого уровня общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессионально-прикладной физической и психофизиологической надежности в профессиональной деятельности, а так же обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

### **Задачи:**

– формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;

– 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.

**Знать:**

влияние оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;  
 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  
 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**Уметь:**

выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;  
 выполнять простейшие приемы релаксации;  
 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  
 применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

**Владеть:**

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

средствами, методами для повышения уровня физической подготовленности;  
 приемами контроля физической и умственной работоспособности в течение дня.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса: практические и теоретические.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля текущей успеваемости: текущий контроль - в форме тестирования уровня физической подготовленности; промежуточный контроль - в форме тестирования уровня физической подготовленности.

Программой дисциплины предусмотрены контактные часы (аудиторные) – 10 часов; самостоятельная работа – 298 часов; контроль – 20 часа.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры) согласно требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебного плана по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», направленность (профиль): «Охотоведение» должна формировать следующие компетенции:

ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**3. Организационно-методические данные дисциплины**

Таблица 1

**Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам**

| Вид учебной работы   | Трудоемкость |            |              |           |           |           |           |           |  |
|--|--------------|------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
|  | зач.<br>ед.  | час.       | по семестрам |           |           |           |           |           |  |
|  |              |            | 1            | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |  |
| <b>Общая трудоемкость</b><br>дисциплины по учебному<br>плану |              | <b>328</b> | <b>64</b>    | <b>68</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>68</b> |  |
| <b>Контактная работа</b>                                     |              | 10         | 2            | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |  |
| в том числе:   |              |            |              |           |           |           |           |           |  |
| Практические занятия<br>(ПЗ)                                 |              | 10         | 2            | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |  |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>(СРС)                       |              | 298        | 58           | 62        | 58        | 58        | 58        | 62        |  |
| в том числе:   |              |            |              |           |           |           |           |           |  |

| Вид учебной работы   | Трудоемкость |      |              |       |       |       |       |   |
|----------------------|--------------|------|--------------|-------|-------|-------|-------|---|
|                      | зач. ед.     | час. | по семестрам |       |       |       |       |   |
|                      |              |      | 1            | 2     | 3     | 4     | 5     | 6 |
| подготовка к зачету  |              | 298  | 58           | 62    | 58    | 58    | 62    |   |
| др. виды             |              |      |              |       |       |       |       |   |
| <b>Контроль</b>      |              | 20   | 4            | 4     | 4     | 4     | 4     |   |
| <b>Вид контроля:</b> |              |      | зачет        | зачет | зачет | зачет | зачет |   |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины

Таблица 2

##### Тематический план

| № | Раздел дисциплины                | Всего часов | В том числе |           |                 | Формы контроля |
|---|----------------------------------|-------------|-------------|-----------|-----------------|----------------|
|   |                                  |             | лекции      | ЛЗ/ПЗ/С   | СРС (К)         |                |
| 1 | Волейбол                         | 64          | -           | 2         | 58 (4)          | тестирование   |
| 2 | Баскетбол                        | 68          | -           | 2         | 62 (4)          | тестирование   |
| 3 | Футбол                           | 64          | -           | 2         | 58 (4)          | тестирование   |
| 4 | Хоккей                           | 64          | -           | 2         | 58 (4)          | тестирование   |
| 5 | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 68          | -           | 2         | 62 (4)          | тестирование   |
|   | <b>ИТОГО</b>                     | <b>328</b>  |             | <b>10</b> | <b>298 (20)</b> | <b>зачет</b>   |

##### 4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

##### Трудоемкость модулей и модульных единиц

| Наименование модулей и модульных единиц дисциплины               | Всего часов на модуль | Контактная работа |           | Внеаудиторная работа |           |
|--|-----------------------|-------------------|-----------|----------------------|-----------|
|  |                       | Л                 | ЛЗ/ПЗ/С   | (СРС)                |           |
| <b>Календарный модуль 1</b><br><b>Спортивные игры. 1 ступень</b> | <b>64</b>             | <b>-</b>          | <b>2</b>  | <b>4</b>             | <b>58</b> |
| Модульная единица 1.1 Волейбол                                   | 64                    | -                 | 2         | 4                    | 58        |
| <b>Календарный модуль 2</b><br><b>Спортивные игры. 2 ступень</b> | <b>68</b>             | <b>-</b>          | <b>2</b>  | <b>4</b>             | <b>62</b> |
| Модульная единица 2.1 Баскетбол                                  | 68                    | -                 | 2         | 4                    | 62        |
| <b>Календарный модуль 3</b><br><b>Спортивные игры. Ступень 3</b> | <b>64</b>             | <b>-</b>          | <b>2</b>  | <b>4</b>             | <b>58</b> |
| Модульная единица 3.1 Футбол                                     | 64                    | -                 | 2         | 4                    | 58        |
| <b>Календарный модуль 4</b><br><b>Спортивные игры. Ступень 4</b> | <b>64</b>             | <b>-</b>          | <b>2</b>  | <b>4</b>             | <b>58</b> |
| Модульная единица 4.1 Хоккей                                     | 64                    | -                 | 2         | 4                    | 58        |
| <b>Календарный модуль 5</b><br><b>Спортивные игры. Ступень 5</b> | <b>68</b>             | <b>-</b>          | <b>2</b>  | <b>4</b>             | <b>62</b> |
| Модульная единица 5.1 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО           | 68                    | -                 | 2         | 4                    | 62        |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>328</b>            | <b>-</b>          | <b>10</b> | <b>318</b>           |           |

### 4.3. Содержание модулей дисциплины

Лекционный курс согласно учебному плану по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры) не предусмотрен.

#### Раздел «Футбол»

##### 1. Техническая подготовка в футболе.

Ведение мяча: - внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедром); с чередованием «стопа - бедро» одной ногой и двумя ногами.

Прием (остановка) мяча.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой.

Удары по мячу: по неподвижному мячу; по движущемуся мячу.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

##### 2. Тактическая подготовка в футболе.

Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тактические комбинации (в нападении и защите).

#### Раздел «Хоккей»

##### 1. Техническая подготовка в хоккее.

1.1. Обучение технике передвижения хоккеиста на коньках. Совершенствование отдельных элементов техники передвижения хоккеиста на коньках а) бег; б) повороты; в) торможения и остановки; г) старты; в) прыжки.

Последовательное овладение элементами техники передвижения хоккеиста на коньках. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике передвижения хоккеиста на коньках. Типичные ошибки при обучении технике передвижения хоккеиста на коньках.

1.2. Обучение технике владения клюшкой.

Обучение отдельным элементами техники владения клюшкой. а) финты; б) броски, удары; в) подправление; г) ведение; в) обводка; б) передачи; в) остановка, прием; г) вбрасывание; г) отбор.

Последовательное овладение элементами техники владения клюшкой. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике владения клюшкой. Типичные ошибки при обучении технике владения клюшкой.

1.3. Обучение отдельным элементам техники силовых единоборств в хоккее.

Элементы техники силовых единоборств: а) клюшкой; б) плечом; в) грудью; г) бедром. Совершенствование техники силовых единоборств в хоккее. Последовательное овладение элементами техники силовых единоборств в хоккее. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике силовых единоборств в хоккее.

##### 2. Тактическая подготовка в хоккее.

Обучение отдельным элементам техники индивидуальным тактическим действиям. Совершенствование индивидуальных тактических действий в игровой практике.

Обучение отдельным элементам техники групповых тактических действий: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) тактические комбинации. Совершенствование индивидуальных тактических действий в игровой практике.

Типичные ошибки при обучении индивидуальным тактическим действиям и групповым тактическим действиям в хоккее и методы их исправления.

#### Раздел «Баскетбол»



## **1. Техническая подготовка в баскетболе.**

Техника владения мячом.

Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой.

Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами.

Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски.

Заслоны для броска, для прохода, для ухода.

Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты

## **2. Тактическая подготовка в баскетболе.**

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия, действия игрока без мяча, действия игрока с мячом, групповые действия, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, позиционное нападение, специальное нападение.

Тактика игры в защите: действия защитника против нападающего без мяча, опека игрока без защиты, блокирование нападающего, действия игрока против нападающего владеющего мячом, взаимодействия двух, трех и более игроков.

Командно-индивидуальные действия. Командные действия: системы нападения - быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов;

Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч.

Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.

## **Раздел «Волейбол»**

### **1. Техническая подготовка в волейболе.**

Техника игры: элементы техники в нападении и в защите. Критерии оценки техники.

Обучение техники владения мячом. Совершенствование техники.

Стойка и перемещения в волейболе.

Верхний прием и передача мяча. Нижний прием и передача мяча. Обучение передачи мяча. Поддачи мяча. Обучение подачи:

нижнюю прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Нападающий удар. Обучение техники выполнения нападающего удара.

Блок. Обучение технике защиты

### **2. Тактическая подготовка в волейболе.**

Тактика игры. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

## **Раздел «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»**

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний обязательной программы:

Бег на 30 метров или бег на 60 м, или бег на 100 м;

Бег на 3000 м;

Подтягивание из виса на высокой перекладине или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); или рывок гири;

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний по выбору:

Челночный бег 3x10м;

Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места;

Метание спортивного снаряда;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Бег на лыжах 5км или кросс на 5км по пересечённой местности;

Плавание на 50 м;

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м;

Самозащита без оружия;

Туристический поход с проверкой туристских навыков.

#### 4.4. Практические занятия

Таблица 4

##### Содержание занятий и контрольных мероприятий

| № п/п        | № модуля и модульной единицы дисциплины                 | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий   | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия       | Кол-во часов |
|--------------|---|---|---|--------------|
| <b>1.</b>    | <b>Календарный модуль 1. Спортивные игры. Ступень 1</b> |   |   | <b>2</b>     |
|              | <b>Модульная единица 1.1. Волейбол</b>                  | <b>Занятие №1.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений и передач мяча в парах. Учебная игра | <b>Тестирование</b>                             | <b>2</b>     |
| <b>2.</b>    | <b>Календарный модуль 2. Спортивные игры. Ступень 2</b> |   |   | <b>2</b>     |
|              | <b>Модульная единица 2.1. Футбол</b>                    | <b>Занятие №2.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений футболиста. Игра.                            | <b>Тестирование</b>                             | <b>2</b>     |
| <b>3.</b>    | <b>Календарный модуль 3. Спортивные игры. Ступень 3</b> |   |   | <b>2</b>     |
|              | <b>Модульная единица 3.1. баскетбол</b>                 | <b>Занятие №3.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений баскетболиста. Игра.                         | <b>Тестирование</b>                             | <b>2</b>     |
| <b>4.</b>    | <b>Календарный модуль 4. Спортивные игры. Ступень 5</b> |   |   | <b>2</b>     |
|              | <b>Модульная единица 4.1. Хоккей</b>                    | <b>Занятие № 4.</b> Техника Безопасности на занятиях. Обучение техники передвижений хоккеиста. Игра.                            | <b>Тестирование</b>                             | <b>2</b>     |
| <b>5.</b>    | <b>Календарный модуль 5. Спортивные игры. Ступень 5</b> |   |   | <b>2</b>     |
|              | Модульная единица 5.1. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 5 Комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.  | <b>Тестирование</b>                             | <b>2</b>     |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>5</b>  | <b>Тестирование физической подготовленности</b> | <b>10</b>    |

<sup>1</sup> Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

#### 4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний

##### 4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

| № п/п           | № модуля и модульной единицы     | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний                     | Кол-во часов |
|-----------------|----------------------------------|---|--------------|
| <b>Модуль 1</b> |                                  |   | <b>58</b>    |
| 1               | Модульная единица 1.1. Волейбол  | 1. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для совершенствования техники передач мяча на месте и с перемещениями. | 8            |
|                 |                                  | 2. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для совершенствования техники приема мяча.                             | 8            |
|                 |                                  | 3. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для совершенствования техники подач мяча.                              | 8            |
|                 |                                  | 4. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для совершенствования техники прямого и бокового нападающих ударов.    | 8            |
|                 |                                  | 5. Подобрать наиболее эффективные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с разбега.                                  | 8            |
|                 |                                  | 6. Составить комплексы упражнений для развития специальных скоростно-силовых и координационных способностей волейболиста.             | 8            |
|                 |                                  | 7. Охарактеризовать основные амплуа игроков в волейболе.  | 10           |
| <b>Модуль 2</b> |                                  |   | <b>62</b>    |
| 2               | Модульная единица 2.1. Баскетбол | 1. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для совершенствования техники ведения мяча.                            | 12           |
|                 |                                  | 2. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для совершенствования техники передачи мяча.                           | 12           |
|                 |                                  | 3. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для совершенствования техники броска мяча.                             | 12           |
|                 |                                  | 4. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для совершенствования техники прямого и бокового нападающих ударов.    | 12           |
|                 |                                  | 5. Охарактеризовать основные амплуа игроков в баскетболе.   | 14           |
| <b>Модуль 3</b> |                                  |   | <b>58</b>    |
| 3               | Модульная единица 3.1 Футбол     | 1. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для совершенствования техники ведения мяча.                            | 12           |
|                 |                                  | 2. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для совершенствования техники остановки мяча.                          | 12           |
|                 |                                  | 3. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для совершенствования техники удара по воротам.                        | 12           |
|                 |                                  | 4. Охарактеризовать основные амплуа игроков в футболе.  | 12           |

| № п/п           | № модуля и модульной единицы                               | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний | Кол-во часов |
|-----------------|--|---|--------------|
|                 |  | 5. Описать основные ТТД игры в защите и нападении (по выбору).  | 10           |
| <b>Модуль 4</b> |  |   | <b>58</b>    |
| 4               | Модульная единица 4.1<br>Хоккей                            | 1. Описать методику начального обучения технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду        | 14           |
|                 |  | 2. Составит комплекс упражнений дл развития скоростно-силовых качеств хоккеиста.                                  | 14           |
|                 |  | 3. Описать методические рекомендации по совершенствованию отдельных элементов техники передвижений хоккеиста.     | 14           |
|                 |  | 4. Охарактеризовать основные амплуа игроков в хоккее.   | 16           |
| <b>Модуль 5</b> |  |   | <b>62</b>    |
| 5               | Модульная единица 5.1.<br>Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 1. Составить план подготовки к сдаче основных норм ВФСК ГТО   | 30           |
|                 |  | 2. Составить план подготовки к сдаче вариативной части норм ВФСК ГТО  | 32           |
|                 | итого  |   | <b>298</b>   |

#### 4.5.2. Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы

Курсовые проекты учебным планом не предусмотрены.

### 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблицы 8.

Таблица 8

#### Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

| Компетенции | Лекции | ПЗ  | СРС | Другие виды | Вид контроля |
|-------------|--------|-----|-----|-------------|--------------|
| ОК-8        | -      | 1-5 | 298 | 10          | зачет        |

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 6.1. Основная литература.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. -М.: Издательский центр «Академия», 2006;
3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. - Кр-ск, 2011;
4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания/ С.А. Бондарева. -Крас.гос.аграр.ун-т. - Красноярск, 2007.

Таблица 9

**КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Кафедра **Физической культуры**. Направление подготовки **06.03.01 «Биология»**, направленность (профиль): «Охотоведение» Дисциплина  
 Элективные курсы по физической культуре и спорту (**Спортивные игры**)

Общая трудоемкость дисциплины : **328** час: лекции \_\_\_ час.; лабораторные работы \_\_\_ час.; практические занятия 10 час.;  
 КП(КР) \_\_\_\_\_ час.; СРС 298 час.

| Вид занятий                                      | Наименование  | Авторы   | Издательство | Год издания | Вид издания |        | Место хранения |      | Необходимое количество экз. | Количество экз. в вузе |
|--|---|--|--------------|-------------|-------------|--------|----------------|------|-----------------------------|------------------------|
|  |   |  |              |             | Печ.        | Элект. | Библ.          | Каф. |                             |                        |
| <b>Основная литература</b>                       |   |  |              |             |             |        |                |      |                             |                        |
| Элективные курсы по физической культуре и спорту | 1. Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие                           | Л.Н.Калинина<br>Н.М.Сапрутько<br>Л.А.Бартновская | КрасГАУ      | 2011        | Печ.        | +      | КГА<br>У       |      |                             | 50                     |
|  | 2. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; метод указания   | Л.Н.Калинина<br>Л.В.Кумм<br>О.А.Куличихин        | КрасГАУ      | 2012        | Печ.        | +      | КГА<br>У       |      |                             | 2                      |
| <b>Дополнительная литература</b>                 |   |  |              |             |             |        |                |      |                             |                        |
| Элективные курсы по физической культуре и спорту | 1. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие                        | Кригер Н.В.                                      | КрасГАУ      | 2004        | Печ.        | .      | КГА<br>У       |      |                             | 80                     |
|  | 2. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие. группы в вузе: учеб. Пособие | И.Н.Полиенко<br>С.А. Бондарева,<br>Л.Н.Калинина  | КрасГАУ      | 2011        | Печ.        | +      | КГА<br>У       |      |                             | 55                     |

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ Р.А. Зорина

## 6.2 Дополнительная литература.

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие / В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе. / Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование).
5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Краснояр .гос. аграр. ун-т. –Красноярск, 2011;
- 6.Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
- 7.Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А. Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2010;
- 8.Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания/ Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А. Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун-т. – Красноярск, 2012;
- 9.Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельности тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - 2-е изд., испр. И доп. – М.; Советский спорт, 2008.
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. Центр «Академия», 2008.
12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2007;
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. Красноярск, 2007;
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров/ С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

## 6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)

1. Электронно-библиотечная система «Агрилиб». Лицензионный договор № ППД 31/17 от 12.05.2017 ФГБОУ ВО «РГАЗУ» (с автоматической пролонгацией)
2. ЭБС «Лань» (e.lanbook.com) (Ветеринария и сельское хозяйство). Договор № 213/1-18 с ООО «Издательство Лань» (от 03.12.2018 г.) на использование
3. Научные журналы Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU
4. Библиотека Красноярского ГАУ <http://www.kgau.ru/new/biblioteka>
5. Справочная правовая система «Консультант+»
6. Справочная правовая система «Гарант»
7. Электронный каталог научной библиотеки КрасГАУ Web ИРБИС

## 6.4 Программное обеспечение

1. Windows Russian Upgrade Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008;
2. Microsoft Word 2007 / 2010

3. Microsoft Excel 2007 / 2010
4. Microsoft PowerPoint 2007 / 2010
5. Office 2007 Russian OpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008;
6. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 - свободно распространяемое ПО;
7. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition на 1000 пользователей на 2 года (Educational License) Лицензия 1800-191210-144044- 563-2513 с 10.12.2019 до 17.12.2021;
8. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах - Лицензионный договор №158 от 03.04.2019 «Антиплагиат ВУЗ»;
9. Opera / Google Chrome / Internet Explorer / Mozilla. свободно распространяемое ПО;
10. Moodle 33.5.6a свободно распространяемое ПО.
11. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) -Договор сотрудничества от 2019 года.

### 7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Система оценивания успеваемости студента по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлена в таблицах 10-11.

Виды текущего контроля для студентов заочной формы получения образования: тестирование уровня физической подготовленности; выполнение теоретических заданий.

Студент получает оценку «зачтено», если им набрано не менее 60 баллов. Итоговый балл за семестр складывается из выполнения теоретических заданий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», который определяется диапазоном от 40 до 60 баллов, и выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовленности - от 20 до 40 баллов.

Таблица 10

#### Рейтинг-план дисциплины по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

| Дисциплинарные модули | Количество академических часов |    |    |    |    |   | Рейтинговый балл за один семестр |
|-----------------------|--------------------------------|----|----|----|----|---|----------------------------------|
|                       | Семестры                       |    |    |    |    |   |                                  |
|                       | 1                              | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 |                                  |
| Модуль 1.             | 64                             |    |    |    |    |   | 100                              |
| Модуль 2.             |                                | 68 |    |    |    |   | 100                              |
| Модуль 3.             |                                |    | 64 |    |    |   | 100                              |
| Модуль 4.             |                                |    |    | 64 |    |   | 100                              |
| Модуль 5.             |                                |    |    |    | 68 |   | 100                              |
| <b>Итого</b>          | <b>328</b>                     |    |    |    |    |   |                                  |

Таблица 11

#### Распределение баллов по модулям

| № | Модули    | Баллы по видам работы        |     |   |     | Итого |
|---|-----------|------------------------------|-----|---|-----|-------|
|   |           | Текущая учебная деятельность |     | Тестирование уровня физической подготовленности |     |       |
|   |           | min                          | max | min   | max |       |
| 1 | Модуль 1. | 40                           | 60  | 20  | 40  | 100   |
| 2 | Модуль 2. | 40                           | 60  | 20  | 40  | 100   |
| 3 | Модуль 3. | 40                           | 60  | 20  | 40  | 100   |
| 4 | Модуль 4. | 40                           | 60  | 20  | 40  | 100   |
| 5 | Модуль 5. | 40                           | 60  | 20  | 40  | 100   |

Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 12-16.

Таблица 12

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Волейбол»

| Контрольное упражнение                                   |          | Юноши, баллы |       |       | Девушки, баллы |        |       |
|--|----------|--------------|-------|-------|----------------|--------|-------|
|  |          | 5            | 4     | 3     | 5              | 4      | 3     |
| Бег на 3000 м (юноши)<br>Бег на 2000 м (дев)             | мин: сек | 12:00        | 13:40 | 14:30 | 10:50          | 12:30  | 13:10 |
| Челночный бег 3x10                                       | мин: сек | 7,1          | 7,7   | 8,0   | 8,2            | 8,8    | 9,0   |
| Прыжок в длину с места                                   | см       | 240          | 225   | 210   | 195            | 180    | 170   |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см       | +13 см       | +8 см | +6 см | +16 см         | +11 см | +8 см |

Таблица 13

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Баскетбол»

| Контрольное упражнение               |            | Юноши, баллы |     |      | Девушки, баллы |      |      |
|--------------------------------------|------------|--------------|-----|------|----------------|------|------|
|                                      |            | 5            | 4   | 3    | 5              | 4    | 3    |
| Подтягивание на перекладине          | кол-во раз | 12           | 10  | 8    |                |      |      |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз |              |     |      | 12             | 10   | 8    |
| Челночный бег 4x9 м                  | сек        | 9,0          | 9,7 | 10,2 | 10,1           | 11,2 | 12,8 |
| Наклоны вперед из положения сидя     | см         | 16           | 11  | 6    | 18             | 13   | 8    |
| Прыжки в длину                       | см         | 510          | 500 | 490  | 410            | 400  | 390  |

Таблица 14

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Футбол»

| Контрольное упражнение        |         | Юноши, баллы |        |        | Девушки, баллы |        |        |
|-------------------------------|---------|--------------|--------|--------|----------------|--------|--------|
|                               |         | 5            | 4      | 3      | 5              | 4      | 3      |
| Бег 30 м                      | сек     | 4,1          | 4,4    | 4,6    | 4,5            | 4,7    | 4,9    |
| Бег 500 м                     | мин:сек |              |        |        | 1.50,0         | 1.52,5 | 1.55,0 |
| Бег 1000 м                    | мин:сек | 3.05,0       | 3.10,0 | 3.15,0 |                |        |        |
| Прыжок в длину с места        | см      | 240          | 225    | 210    | 195            | 180    | 170    |
| Бег 30 метров с ведением мяча | сек     | 4,5          | 4,6    | 4,7    | 4,7            | 4,9    | 5,1    |
| Бросок мяча на дальность      | м       | 34           | 30     | 28     | 28             | 26     | 24     |



Таблица 15

| Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Хоккей» |         |              |        |        |                |        |        |
|---|---------|--------------|--------|--------|----------------|--------|--------|
| Контрольное упражнение  |         | Юноши, баллы |        |        | Девушки, баллы |        |        |
|   |         | 5            | 4      | 3      | 5              | 4      | 3      |
| Дистанция 100м  | сек     | 13,5         | 14,7   | 16     | 14,0           | 15,3   | 16,7   |
| Дистанция 1000м   | мин:сек | 1:54,8       | 2:07,6 | 2:25,6 | 2:02,8         | 2:15,6 | 2:31,6 |
| Дистанция 3000м   | мин:сек | 6:20,0       | 7:02,8 | 7:56,8 | 6:46,6         | 7:29,8 | 8:43,8 |

Таблица 16

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»

| Упражнение   |             | МУЖЧИНЫ 18-24 года |       |       | МУЖЧИНЫ 25-29 лет |       |       |
|--|-------------|--------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|  |             | 5                  | 4     | 3     | 5                 | 4     | 3     |
| <b>Обязательные испытания:</b>   |             |                    |       |       |                   |       |       |
| Бег на 30 метров   | сек         | 4,3                | 4,6   | 4,8   | 4,6               | 5,0   | 5,4   |
| или бег на 60 м  | сек         | 7,9                | 8,6   | 9,0   | 8,2               | 9,1   | 9,5   |
| или бег на 100 м   | сек         | 13,1               | 14,1  | 14,4  | 13,8              | 14,8  | 15,1  |
| Бег на 3000 м  | мин:<br>сек | 12:00              | 13:40 | 14:30 | 12:50             | 14:40 | 15:00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине                                | кол-во раз  | 15                 | 12    | 10    | 13                | 9     | 7     |
| или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | кол-во раз  | 44                 | 32    | 28    | 39                | 25    | 22    |
| или рывок гири 16 кг   | кол-во раз  | 43                 | 25    | 21    | 40                | 23    | 19    |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                   | см          | +13 см             | +8 см | +6 см | +12 см            | +7 см | +5 см |
| <b>Испытания по выбору:</b>  |             |                    |       |       |                   |       |       |
| Челночный бег 3x10м  | сек         | 7,1                | 7,7   | 8,0   | 7,4               | 7,9   | 8,2   |
| Прыжок в длину с разбега   | см          | 430                | 380   | 370   | -                 | -     | -     |
| или прыжок в длину с места   | см          | 240                | 225   | 210   | 235               | 220   | 205   |
| Метание спортивного снаряда весом 700г                                     | м           | 37                 | 35    | 33    | 37                | 35    | 33    |
| Поднимание   | кол-        | 48                 | 37    | 33    | 45                | 35    | 30    |

| Упражнение  |                   | МУЖЧИНЫ 18-24 года       |        |       | МУЖЧИНЫ 25-29 лет |       |       |
|---|-------------------|--------------------------|--------|-------|-------------------|-------|-------|
|   |                   | 5                        | 4      | 3     | 5                 | 4     | 3     |
| туловища из положения лёжа на спине                           | во раз за 1 мин   |                          |        |       |                   |       |       |
| Бег на лыжах 5км  | мин:<br>сек       | 22:00                    | 25:30  | 27:00 | 22:30             | 26:30 | 27:30 |
| или кросс на 5км по пересечённой местности                    | мин:<br>сек       | 22:00                    | 25:00  | 26:00 | 22:30             | 26:00 | 26:30 |
| Плавание на 50м   | мин:<br>сек       | 0:50                     | 1:00   | 1:10  | 0:55              | 1:05  | 1:15  |
| Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м            |                   | 25                       | 20     | 15    | 25                | 20    | 15    |
| или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м          | очк<br>и          | 30                       | 25     | 18    | 30                | 25    | 18    |
| Самозащита без оружия   | очк<br>и          | 26-30                    | 21-25  | 15-20 | 26-30             | 21-25 | 15-20 |
| Туристический поход с проверкой туристских навыков            |                   | дистанция не менее 15 км |        |       |                   |       |       |
| Упражнение  |                   | ЖЕНЩИНЫ 18-24 года       |        |       | ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет |       |       |
|   |                   | 5                        | 4      | 3     | 5                 | 4     | 3     |
| Бег на 30 м   | сек               | 5,1                      | 5,7    | 5,9   | 5,4               | 6,1   | 6,4   |
| или бег на 60 м   | сек               | 9,6                      | 10,5   | 10,9  | 9,9               | 10,7  | 11,2  |
| или бег на 100 м  | сек               | 16,4                     | 17,4   | 17,8  | 17,0              | 18,2  | 18,8  |
| Бег на 2000 м   | мин:<br>сек       | 10:50                    | 12:30  | 13:10 | 11:35             | 13:10 | 14:00 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см         | кол-<br>во<br>раз | 18                       | 12     | 10    | 17                | 11    | 9     |
| или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | кол-<br>во<br>раз | 17                       | 12     | 10    | 16                | 11    | 9     |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье      | см                | +16 см                   | +11 см | +8 см | +14 см            | +9 см | +7 см |
| <b>Испытания по выбору:</b>                                   |                   |                          |        |       |                   |       |       |

| Упражнение   |                     | МУЖЧИНЫ 18-24 года       |       |       | МУЖЧИНЫ 25-29 лет |       |       |
|--|---------------------|--------------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|  |                     | 5                        | 4     | 3     | 5                 | 4     | 3     |
| Челночный бег 3x10м (секунд)   | сек                 | 8,2                      | 8,8   | 9,0   | 8,7               | 9,0   | 9,3   |
| Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места (см)        | см                  | 320                      | 290   | 270   | -                 | -     | -     |
|  | см                  | 195                      | 180   | 170   | 190               | 175   | 165   |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | м                   | 43                       | 35    | 32    | 37                | 29    | 24    |
| Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)                      | кол-во раз за 1 мин | 21                       | 17    | 14    | 18                | 15    | 13    |
| Бег на лыжах 3км (мин:сек)   | мин:сек             | 18:10                    | 19:40 | 21:00 | 18:30             | 20:45 | 22:30 |
| или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)                 | мин:сек             | 17:30                    | 18:30 | 19:15 | 18:00             | 20:15 | 22:00 |
| Плавание на 50м (мин:сек)  | мин:сек             | 1:00                     | 1:15  | 1:25  | 1:00              | 1:15  | 1:25  |
| Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)            |                     | 25                       | 20    | 15    | 25                | 20    | 15    |
| или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)          | очки                | 30                       | 25    | 18    | 30                | 25    | 18    |
| Самозащита без оружия (очки)   | очки                | 26-30                    | 21-25 | 15-20 | 26-30             | 21-25 | 15-20 |
| Туристический поход с проверкой туристских навыков                   |                     | дистанция не менее 15 км |       |       |                   |       |       |

**Промежуточная аттестация** по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета.

Студент, не набравший нужное количество баллов для итоговой оценки «зачтено», считается неуспевающим по данной дисциплине. Повторная аттестация осуществляется в дни ликвидации задолженностей по утвержденному расписанию.

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Спортивная база кафедры физического воспитания (спортивный зал, зал вольной борьбы, лыжная база, зал тренажеров, зал тяжелой атлетики, площадки для спортивных игр, каток) Тренажер "Беговая дорожка", Стойка баскетбольная; Экспандер грудной 5 пружин "Torres"; Стол теннисный с основаниями, компьютер Celeron 3200/1Gb/200/256/DVD+RW монит19", велотренажер магн. Torneo B-303, тренажер House Fit HG-2010, вибромассажер House Fit HM-3003, министеппер House Fit HS-5015, принтерCanonLBR-1120, холодильник, компьютерCel 440/512Mb\*2/250 Gb SATA/PCI Express мон.17" Samsung S775; коньки р.35, 36, 37, 42, 45, 46 Larsen Rental НК46086, секундомерJS9005, гантели разборные 10, 12кг, гантели разборные 14кг, ворота хоккейные, сетка волейбольная в комплекте с антеннами Huck, гирия вес 8, 12кг, мишень для игры в дартс LarsenDG51001, весы медицинские д/взвешив.взр.Р//-150М, ПРАКТИК ML 11-30 (базовый модуль), ПРАКТИК ML 01-30 (дополнительный модуль), лыжи Larsen с креплением Fischer, ботинки лыжные Larsen, палки лыжные, велотренажер KettlerGiroM, стенка гимнастическая с крепежом (р-р 2400\*1000\*160), диск олимпийский обрезиненный ALEX 15 кг желтый 4 отверстия (инв. № 4101360395), гриф олимпийский хромированный 220 см, с замками, нагрузка до 340кг, компактная силовая рама, диск олимпийский обрезиненный ALEX 15 кг желтый 4 отверстия, диск олимпийский обрезиненный ALEX 1,25, 2,5кг черный, гриф олимпийский хромированный 220 см, с замками нагрузка до 340кг, скамья многопозиционная универсальная, регулируемая скамья для пресса, жим ногами, Гак-машина, регулируемая гиперэкстензия, спортивный турник, гриф гантельный встав.5кг, скамья, стул, скамья металлическая, мяч Б/Б №7 Spalding, мяч Б/Б №7 Spalding ПВХ, конус сигнальный вс.35 см, секундомерTorresSW-100, скакалка гимнаст. 2.8м, стойки д/сетки н/т проф., сетка ворот д/мини ф/б б/гас.яс.70мм, сетка в/б СИ-2 950\*100см черн./бел., гантель 1,0 кг, гантель винил 1,0 кг\*2шт, гантель неопрен. 1,0кг, обруч гимн. стальн. станд. радуга, палка гимн.метал.цв. 1,0м, 0,9м, бадминтон набор (2 ракетки+чехол), палка трекинговая 3 секц., весы напольные Samгу до 130 кг

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Академика Киренского, 2; ул. Академика Киренского, 2, строение 1, кадастровый номер 24:50:0100414:1084, площадью 1800 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257; площадью 6400м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На открытых спортивных площадках по адресу ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257 расположены: турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот.

Хоккейная коробка для игры в хоккей и конькобежного спорта; футбольное поле для игры в футбол.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного

щита, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи.

Спортивный инвентарь кафедры: тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, борцовский ковер, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; мячи мини-футбола, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор, палки для скандинавской ходьбы, коньки с ботинками, электрозаточка для коньков.

### 9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Студенты должны пройти врачебные обследования, которые осуществляются в начале учебного года. Первичное медицинское обследование на первом курсе и повторное - на втором и третьем курсах.

Обязательно дополнительные врачебные обследования перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине не допускаются.

При освоении дисциплины важно организовать контроль за состоянием здоровья студента в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, а также интересов студента.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модулей) с учетом состояния здоровья студентов ([http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol\\_io.pdf](http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol_io.pdf)).

Сдача промежуточной аттестации (зачета) происходит по рейтинго-модульной системе.

### 10. Образовательные технологии

Дисциплина предусматривает использование в учебном процессе инновационных технологий обучения.

Таблица 17

#### Использование образовательных технологий в разделах дисциплины

| Название раздела дисциплины или отдельных тем | Вид занятия | Используемые образовательные технологии   | Часы |
|---|-------------|---|------|
| Волейбол                                      | ПЗ          | <b>1. Здоровьесберегающая технология</b> позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний. | 64   |

| Название раздела дисциплины или отдельных тем | Вид занятия | Используемые образовательные технологии  | Часы |
|---|-------------|--|------|
|   |             | <p><b>2. Игровая технология</b> способствует активизации и совершенствованию основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности, и создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения.</p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b> предполагает разделение студентов на занятиях по полу (мужские, женские группы, смешанные); по области интересов (спортивные игры, л/атлетика, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, и т. д.); по уровню здоровья; по уровню физической подготовленности.</p> <p><b>4. Соревновательная технология</b> позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент посредством состязаний.</p>  |      |
| Баскетбол                                     | ПЗ          | <p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b> позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.</p> <p><b>2. Игровая технология</b> способствует активизации и совершенствованию основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности, и создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения.</p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b> предполагает разделение студентов на занятиях по полу (мужские, женские группы, смешанные); по области интересов (спортивные игры, л/атлетика, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, и т. д.); по уровню здоровья; по уровню физической подготовленности.</p> <p><b>4. Соревновательная технология</b> позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент посредством состязаний.</p> | 68   |
| Футбол  | ПЗ          | <p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b> позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.</p>   | 64   |

| Название раздела дисциплины или отдельных тем | Вид занятия | Используемые образовательные технологии  | Часы |
|---|-------------|--|------|
|   |             | <p><b>2. Игровая технология</b> способствует активизации и совершенствованию основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности, и создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения.</p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b> предполагает разделение студентов на занятиях по полу (мужские, женские группы, смешанные); по области интересов (спортивные игры, л/атлетика, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, и т. д.); по уровню здоровья; по уровню физической подготовленности.</p> <p><b>4. Соревновательная технология</b> позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент посредством состязаний.</p>  |      |
| Хоккей  | ПЗ          | <p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b> позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.</p> <p><b>2. Игровая технология</b> способствует активизации и совершенствованию основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности, и создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения.</p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b> предполагает разделение студентов на занятиях по полу (мужские, женские группы, смешанные); по области интересов (спортивные игры, л/атлетика, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, и т. д.); по уровню здоровья; по уровню физической подготовленности.</p> <p><b>4. Соревновательная технология</b> позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент посредством состязаний.</p> | 64   |
| Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО              | ПЗ          | <p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b> позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение</p>  | 68   |

| Название раздела дисциплины или отдельных тем | Вид занятия | Используемые образовательные технологии   | Часы |
|---|-------------|---|------|
|   |             | <p>заболеваний.</p> <p><b>2. Игровая технология</b> способствует активизации и совершенствованию основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности, и создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения.</p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b> предполагает разделение студентов на занятиях по полу (мужские, женские группы, смешанные); по области интересов (спортивные игры, л/атлетика, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, и т. д.); по уровню здоровья; по уровню физической подготовленности.</p> <p><b>4. Соревновательная технология</b> позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент посредством состязаний.</p> |      |
|   | Всего:      |   | 328  |



## ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

| Дата       | Раздел  | Изменения  | Комментарии  |
|------------|---|--|--|
| 10.09.2019 | Раздел 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины   | На 2019-2020 уч. год обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и лицензионного программного обеспечения свободно распространяемого ПО  | Изменения рассмотрены на заседании методической комиссии ИПБиВМ № 2 от 10.09.2019 г. |
| 07.09.2020 | Раздел 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины   | На 2020-2021 уч. год обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и лицензионного программного обеспечения свободно распространяемого ПО  | Изменения рассмотрены на заседании методической комиссии ИПБиВМ № 1 от 07.09.2020 г. |
| 02.04.2021 | Титульный лист. В соответствии с приказом Министерства сельского хозяйства РФ от 01.04.2021 г. № 182 в перечне условных обозначений структурных подразделений Министерства сельского хозяйства РФ | Вместо наименования ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ<br><br>Использовать<br><br>ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И РЫБОХОЗЯЙСТВЕННОГО КОМПЛЕКСА (Депобрнаучрыбхоз) | Приказ № О-220 от 02.04.2021   |
| 21.03.2022 | Раздел 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины   | Обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и лицензионного обеспечения свободного распространяемого ПО  | Изменения рассмотрены на заседании методической комиссии ИПБ и ВМ №7 от 21.03.2022   |
| 21.03.2023 | Раздел 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины   | Обновлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и лицензионного обеспечения свободного распространяемого ПО  | Изменения рассмотрены на заседании методической комиссии ИПБ и ВМ №7 от 21.03.2023   |

Программу разработали: Иванова Т.С., доцент, Полиенко И.Н., ст. преподаватель

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине « Элективные курсы по физической культуре» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», профиль: «Охотоведение» института прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины, разработанную ст. пр. кафедры физической культуры КрасГАУ Полиенко И.Н. и доцентом Ивановой Т.С.

Представленная на рецензирование рабочая программа по дисциплине « Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО и включает в себя: требования к дисциплине, цели задачи дисциплины, ее структуру и содержание, учебно-методическое и информационное обеспечение.

Дисциплина « Элективные курсы по физической культуре» является частью профессионального цикла базовой части дисциплин по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», профиль: «Охотоведение».

Элективные курсы по физической культуре играют важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи и привлечения ее к здоровому образу жизни для дальнейшей полноценной социальной и профессиональной деятельности. В программу включены модули по практическому и теоретическому разделу, в полном объеме представлена необходимая литература: основная и дополнительная.

В рабочей программе приведены критерии оценки знаний, умений, навыков и компетенций, приобретаемых в ходе изучения дисциплины, путем применения балльно - рейтинговой системы оценки знаний. В целом, рабочая программа по дисциплине « Элективные курсы по физической культуре» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 06.03.01 «Биология», профиль: «Охотоведение» отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры  
Физической культуры ИФКС и ГСФУ



Юманов Н.А.