

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И  
РЫБОХОЗЯЙСТВЕННОГО КОМПЛЕКСА  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт экономики и управления АПК  
Кафедра физической культуры

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ИЭиУ АПК Шапорова З.Е.

« 30 » марта 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор Пыжикова Н.И.

« 31 » марта 2022 г..

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

ФГОС ВО

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика  
(код, наименование)

Направленность (профиль): Прикладная информатика в агропромышленном  
комплексе

Курс 1,2,3

Семестры 2,3,4,5,6

Форма обучения очная

Квалификация выпускник: бакалавр

Красноярск, 2022

Составители: Козин А.В., ст.преподаватель, Деловой Р.В., ст.преподаватель  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

« 15 » марта 2022 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» профессионального стандарта от 19.09.2017 № 922.

Программа обсуждена на заседании кафедры  
протокол № 7 « 15 » 03 2022 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

« 15 » 03 2022 г..

## Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института экономики и управления АПК

протокол № 7 « 21 » 03 2022 г.

Председатель методической комиссии Института экономики и управления АПК ст. преподаватель Рожкова А.В. « 21 » 03 2022 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки  
09.03.03 – «Прикладная информатика»

Титовская Н.В., к.т.н., доцент кафедры информационной технологии и  
математического обеспечения информационных систем  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

« 21 » 03 2022 г.

## Оглавление

Аннотация.....	5
<b>1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины.....	8
4.2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
4.3. ЛЕКЦИОННЫЕ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	11
4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	11
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ.....	20
4.5.1. <i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний.....</i>	<i>20</i>
4.5.2. <i>Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы</i>	
<i>Темы курсовых проектов (работ)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы..</i>	<i>20</i>
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ .....</b>	<b>20</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>21</b>
6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ (ТАБЛИЦА 9).....	23
6.2. Перечень РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»).....	24
6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	24
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ .....</b>	<b>25</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>29</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ..</b>	<b>30</b>
9.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	30
9.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	31
<i>Изменения .....</i>	<i>33</i>

## Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.06.01 по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», направленность (профиль): «Прикладная информатика в агропромышленном комплексе». Дисциплина реализуется в институте экономики и управления АПК кафедрой физическая культура.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с достижением 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.

**Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса:** практические занятия.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 336 часов. Программой дисциплины предусмотрены практические занятия - 336 часов.

### 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.06.01 по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», направленность (профиль): «Прикладная информатика в агропромышленном комплексе». Реализуется во 2-6 семестре.

Дисциплина реализуется в институте экономики и управления АПК кафедрой физической культуры.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - обязательная общепрофессиональная 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»).

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

## Физическая культура и спорт

### **2. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**Цель освоения дисциплины:** 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.

## Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>ИУК 7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК 7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК 7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.</p>	<p><b>Знать:</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 1

#### Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы			Трудоемкость					
	зач. ед.	час.	по семестрам					
			№1	№2	№3	№4	№5	№6
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану		<b>336</b>		<b>72</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Контактная работа</b>		<b>336</b>		<b>72</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
в том числе:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)		<b>336</b>		<b>72</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
Семинары (С)								
Лабораторные работы (ЛР)								
<b>Самостоятельная работа</b> (СРС)								
в том числе:								
курсовая работа (проект)								
самостоятельное изучение тем и разделов								
контрольные работы								
реферат								
самоподготовка к текущему контролю знаний								
подготовка к зачету								
и другие								
<b>Вид контроля:</b>				зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 2

#### Трудоемкость модулей и модульных единиц

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудитор ная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
<b>Календарный модуль 1</b> <b>Спортивные игры. 1 ступень</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		14	



Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		14	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	16		16	
<b>Календарный модуль 2 Спортивные игры. 2 ступень</b>	<b>64</b>		<b>64</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		14	
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	12		12	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		12	
<b>Календарный модуль 3 Спортивные игры. Ступень 3</b>	<b>64</b>		<b>64</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		14	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		12	
<b>Календарный модуль 4 Спортивные игры. Ступень 4</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		14	
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		14	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	12		12	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
<b>Календарный модуль 5 Спортивные игры. Ступень 5</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		14	
Модульная единица 1.4 Подвижные	14		14	

игры				
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
<b>ИТОГО</b>	<b>336</b>		<b>336</b>	

## 4.2. Содержание модулей дисциплины

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

Примерное содержание практических занятий. В каждом модуле происходит совершенствование знаний и умений, сформированных на ранних этапах обучения (ступенях обучения).

**Модульная единица 1 «Лыжный спорт».** Овладение основными умениями и навыками передвижения на лыжах: ознакомление с основными способами передвижения на лыжах; ознакомление с техникой торможения и безопасного падения; прохождение дистанции 5,10 км; изучение лыжных ходов: одновременных, попеременных, коньковых; изучение способов торможения, преодоления подъемов и спусков, поворотов в движении; овладение основными умениями и навыками преодоления природных препятствий. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

**Модульная единица 2 «Конькобежный спорт».** Методика занятий и совершенствование посредством общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений умений в конькобежном спорте; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию техники перемещения конькобежца: поза конькобежца, отталкивание, скольжение по прямой, торможение, повороты в движении (направо, налево, кругом), движение спиной вперед; развитие двигательных качеств. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

**Модульная единица 3 «Легкая атлетика».** Методика занятий легкой атлетикой и совершенствование умений посредством общеразвивающих, подготовительных и специальных легкоатлетических упражнений; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию беговых видов и упражнений, развитие двигательных качеств; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию прыжковых видов и упражнений, развитие двигательных качеств; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию видов длинных метаний и толканию ядра, развитие двигательных качеств. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

**Модульная единица 4 «Подвижные игры».** Методика занятий и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование гибкости. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование выносливости. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и

совершенствование силы. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование быстроты. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

#### **Модульная единица 5 «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 3х10м; 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.

### **4.3. 4.4 Практические занятия**

Таблица 3

#### **Содержание занятий и контрольных мероприятий**

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий</b>	<b>Вид<sup>1</sup> контрольного мероприятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Календарный модуль 1. ОФП. Ступень 1</b>			<b>72</b>
	<b>Модульная единица 1.1. Лыжный спорт</b>	<b>Занятие №1.</b> Техника безопасности на занятиях. Разучивание техники выполнения классических ходов	<b>Тестирование</b> <b>таблица №9</b>	<b>2</b>
		<b>Занятие №2.</b> Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	<b>Тестирование</b> <b>таблица №9</b>	<b>2</b>
		<b>Занятие №3.</b> Обучение техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	<b>Тестирование</b> <b>таблица №9</b>	<b>2</b>
		<b>Занятие №4.</b> Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	<b>Тестирование</b> <b>таблица №9</b>	<b>2</b>
		<b>Занятие №5.</b> Совершенствование техники выполнения классических ходов.	<b>Тестирование</b> <b>таблица №9</b>	<b>2</b>
		<b>Занятие №6.</b> Разучивание техники выполнения конькового хода	<b>Тестирование</b> <b>таблица №9</b>	<b>2</b>
		<b>Занятие №7.</b> Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков, поворотов. Подведение итогов.	<b>Тестирование</b> <b>таблица №9</b>	<b>2</b>
	<b>Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт</b>	<b>Занятие № 8.</b> Техника безопасности на занятиях. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду.	<b>Тестирование</b> <b>таблица №10</b>	<b>2</b>
		<b>Занятие № 9.</b> Обучение отдельным	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>

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

№ 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
		элементам техники бега по прямой.	таблица №10	
		<b>Занятие № 10.</b> Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота.	Тестирование таблица №10	2
		<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Тестирование таблица №10	2
		<b>Занятие № 12.</b> Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Тестирование таблица №10	2
		<b>Занятие №13.</b> Обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Тестирование таблица №10	2
		<b>Занятие № 14.</b> Обучение отдельным элементам техники бега по прямой. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №10	2
	<b>Модульная единица 1.3. Лёгкая атлетика</b>	<b>Занятие № 15.</b> Техника безопасности на занятиях. Обучение техники низкого старта. Стартовый разгон	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 17.</b> Обучение техники бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 18.</b> Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 19.</b> Обучение техники бега на средние дистанции.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №11	2
	<b>Модульная единица 1.4 Подвижные игры</b>	<b>Занятие № 22.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №12	2
		<b>Занятие № 23.</b> Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №12	2
		<b>Занятие № 24.</b> Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №12	2
		<b>Занятие № 25.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №12	2
		<b>Занятие № 26.</b> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №12	2
		<b>Занятие № 27.</b> Подвижные игры,	Тестирование	2

№ 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
		направленные на развитие гибкости.	таблица №12	
		Занятие № 28. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №12	2
	<b>Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>	Занятие № 29. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 31. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 32. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 33. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 34. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 35. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 36. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №13	2
<b>2.</b>	<b>Календарный модуль 2. ОФП. Ступень 2</b>			<b>64</b>
	<b>Модульная единица 2.1 Лыжный спорт</b>	Занятие № 37. Техника безопасности на занятиях. Закрепление навыков техники выполнения конькового хода	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 38. Обучение техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 39. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 40. Совершенствование техники выполнения классических ходов	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 41. Совершенствование техники выполнения конькового хода.	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 42. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов Контрольное занятие.	Тестирование таблица №9	2
	<b>Модульная единица 2.2. Конькобежный спорт</b>	Занятие № 43. Техника безопасности на занятиях. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота.	Тестирование таблица №10	2
		Занятие № 44. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Тестирование таблица №10	2
		Занятие № 45. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Тестирование таблица №10	2
		Занятие № 46. Совершенствование техники	Тестирование	2

№ 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
		катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	таблица №10	
		<b>Занятие № 47.</b> Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.	Тестирование таблица №10	2
		<b>Занятие № 48.</b> Совершенствование техники отдельных поворота на дистанции.	Тестирование таблица №10	2
		<b>Занятие № 49.</b> Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота. Подведение итогов.	Тестирование таблица №10	2
	<b>Модульная единица 2.3. Лёгкая атлетика</b>	<b>Занятие № 50.</b> Техника безопасности на занятиях. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 51.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 52.</b> Обучение технике спортивной ходьбы.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 53.</b> Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 54.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 55.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Модульная единица 2.4 Подвижные игры</b>	<b>Занятие № 56.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №12
	<b>Занятие № 57.</b> Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.		Тестирование таблица №12	2
	<b>Занятие № 58.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы.		Тестирование таблица №12	2
	<b>Занятие № 59.</b> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.		Тестирование таблица №12	2
	<b>Занятие № 60.</b> Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.		Тестирование таблица №12	2
	<b>Занятие № 61.</b> Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.		Тестирование таблица №12	2
	<b>Занятие №62.</b> Контрольное занятие.		Тестирование таблица №12	2
	<b>Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>	<b>Занятие №63.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №13	2
		<b>Занятие №64.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №13	2
		<b>Занятие №65.</b> Комплексы упражнений,	Тестирование	2

№ 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
		направленные на развитие выносливости.	таблица №13	
		<b>Занятие №66.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №13	2
		<b>Занятие №67.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №13	2
		<b>Занятие №68.</b> Контрольное занятие.	Тестирование таблица №13	2
<b>3.</b>	<b>Календарный модуль 3. ОФП. Ступень 3</b>			<b>64</b>
	<b>Модульная единица 3.1 Лыжный спорт</b>	<b>Занятие № 69.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица №9	2
		<b>Занятие № 70.</b> Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица №9	2
		<b>Занятие № 71.</b> Совершенствование техники выполнения классических ходов.	Тестирование таблица №9	2
		<b>Занятие № 72.</b> Отработка техники передвижения по трассе.	Тестирование таблица №9	2
		<b>Занятие № 73.</b> Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Тестирование таблица №9	2
		<b>Занятие № 74.</b> Спринт. Преодоление короткой дистанции. Контрольное занятие	Тестирование таблица №9	2
		<b>Модульная единица 3.2. Конькобежный спорт</b>	<b>Занятие № 75.</b> Техника безопасности на занятиях. Отработка техники катания с предметами.	Тестирование таблица №10
	<b>Занятие № 76.</b> Организация и проведение подвижных игр на льду.		Тестирование таблица №10	2
	<b>Занятие № 77.</b> Организация и проведение эстафет на льду.		Тестирование таблица №10	2
	<b>Занятие № 78.</b> Организация и проведение эстафет на льду.		Тестирование таблица №10	2
	<b>Занятие № 79.</b> Организация и проведение спортивных игр на льду.		Тестирование таблица №10	2
	<b>Занятие № 80.</b> Организация и проведение спортивных игр на льду. Подведение итогов.		Тестирование таблица №10	2
	<b>Модульная единица 3.3. Лёгкая атлетика</b>		<b>Занятие № 81.</b> Техника безопасности на занятиях. Обучение техники прыжка в длину с места.	Тестирование таблица №11
		<b>Занятие № 82.</b> Закрепление техники прыжка в длину с места.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 83.</b> Обучение техники прыжка в длину с разбега.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 84.</b> Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 85.</b> Комплексы упражнений для развития силовых способностей.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Занятие № 86.</b> Кроссовая подготовка.	Тестирование	2

№ 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
		Развитие выносливости.	таблица №11	
		Занятие №87. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №11	2
	<b>Модульная единица 3.4 Подвижные игры</b>	Занятие № 88. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 89. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 90. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 91. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 92. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 93. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие №94. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №12	2
		<b>Модульная единица 3.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>	Занятие №95. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №13
	Занятие №96. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.		Тестирование таблица №13	2
	Занятие №97. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.		Тестирование таблица №13	2
	Занятие №98. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		Тестирование таблица №13	2
	Занятие №99. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		Тестирование таблица №13	2
	Занятие №100. Контрольное занятие.		Тестирование таблица №13	2
<b>4.</b>	<b>Календарный модуль 4. ОФП. Ступень 4</b>			<b>68</b>
	<b>Модульная единица 4.1 Лыжный спорт</b>	Занятие № 101. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 102. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 103. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 104. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 105. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 106. Спринт. Преодоление	Тестирование	2



№ 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
		короткой дистанции.	таблица №9	
		<b>Занятие № 107.</b> Контрольное занятие.	Тестирование таблица №9	2
	<b>Модульная единица 4.2. Конькобежный спорт</b>	<b>Занятие № 108.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Тестирование таблица №10	2
		<b>Занятие № 109.</b> Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Тестирование таблица №10	2
		<b>Занятие № 110.</b> Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду.	Тестирование таблица №10	2
		<b>Занятие № 111.</b> Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.	Тестирование таблица №10	2
		<b>Занятие № 112.</b> Совершенствование техники отдельных поворотов на дистанции.	Тестирование таблица №10	2
		<b>Занятие № 113.</b> Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Тестирование таблица №10	2
		<b>Занятие № 114.</b> Организация и проведение эстафет на льду. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №10	2
		<b>Модульная единица 4.3. Лёгкая атлетика</b>	<b>Занятие № 115.</b> Техника безопасности на занятиях. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега.	Тестирование таблица №11
	<b>Занятие № 116.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.		Тестирование таблица №11	2
	<b>Занятие № 117.</b> Развитие скоростно-силовых качеств с отягощением.		Тестирование таблица №11	2
	<b>Занятие № 118.</b> Совершенствование низкого старта на короткие дистанции.		Тестирование таблица №11	2
	<b>Занятие № 119.</b> Совершенствование техники низкого и высокого старта.		Тестирование таблица №11	2
	<b>Занятие № 120.</b> Кроссовая подготовка.		Тестирование таблица №11	2
	<b>Занятие № 121.</b> Контрольное занятие.		Тестирование таблица №11	2
	<b>Модульная единица 4.4 Подвижные игры</b>	<b>Занятие № 122.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №12	2
		<b>Занятие № 123.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №12	2
		<b>Занятие № 124.</b> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №12	2
		<b>Занятие № 125.</b> Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	Тестирование таблица №12	2

№ 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
		Занятие № 126. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 127. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №12	2
	<b>Модульная единица 4.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>	Занятие № 128. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 129. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 130. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 131. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 132. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 133. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 134. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №13	2
<b>5.</b>	<b>Календарный модуль 5. ОФП. Ступень 5</b>			<b>68</b>
	<b>Модульная единица 5.1 Лыжный спорт</b>	Занятие № 135. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 136. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 137. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 138. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 139. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 140. Преодоление средней дистанции.	Тестирование таблица №9	2
		Занятие № 141. Контрольное занятие	Тестирование таблица №9	2
	<b>Модульная единица 5.2. Конькобежный спорт</b>	Занятие № 142. Техника безопасности на занятиях. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Тестирование таблица №10	2
		Занятие № 143. Совершенствование бега на короткие дистанции.	Тестирование таблица №10	2
		Занятие № 144. Организация и проведение эстафет на льду.	Тестирование таблица №10	2
		Занятие № 145. Организация и проведение спортивных игр на льду.	Тестирование таблица №10	2

№ 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
		Занятие № 146. Совершенствование бега на длинные дистанции.	Тестирование таблица №10	2
		Задание №147. Контрольное занятие. Подведение итогов.	Тестирование таблица №10	2
	<b>Модульная единица 5.3. Лёгкая атлетика</b>	Занятие № 148. Техника безопасности на занятиях. Обучение технике метания мяча.	Тестирование таблица №11	2
		Занятие № 149. Совершенствование техники метания мяча. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица №11	2
		Занятие № 150. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица №11	2
		Занятие № 151. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица №11	2
		Занятие № 152. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Тестирование таблица №11	2
		Занятие № 153. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица №11	2
		Занятие № 154. Контрольное занятие. Подведение итогов.	Тестирование таблица №11	2
		<b>Модульная единица 5.4 Подвижные игры</b>	Занятие № 155. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №12
	Занятие № 156. Подвижные игры, направленные на развитие силы.		Тестирование таблица №12	2
	Занятие № 157. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.		Тестирование таблица №12	2
	Занятие № 158. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.		Тестирование таблица №12	2
	Занятие № 159. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.		Тестирование таблица №12	2
	Занятие № 160. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.		Тестирование таблица №12	2
	Занятие № 161. Контрольное занятие.		Тестирование таблица №12	2
	<b>Модульная единица 5.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>		Занятие № 162. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №13
		Занятие № 163. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 164. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 165. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 166. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-	Тестирование таблица №13	2

№ 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
		силовых способностей.		
		Занятие № 167. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 168. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №13	2
	<b>ИТОГО</b>			<b>336</b>

#### 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

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

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 таблице 4.

Таблица 4

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

Компетенции	Лекции	ПЗ	СРС	Другие виды	Вид контроля
УК -7		1-168			Тестирование уровня физической подготовленности, зачет

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Карта обеспеченности литературой (таблица 9)

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

#### *Интернет-ресурсы*

1. Национальный Открытый Университет «ИНТУИТ» <https://intuit.ru/>

#### *Электронные библиотечные системы*

2. Каталог библиотеки Красноярского ГАУ -- [www.kgau.ru/new/biblioteka/](http://www.kgau.ru/new/biblioteka/) ;
3. Центральная научная сельскохозяйственная библиотека - [www.cnsnb.ru/](http://www.cnsnb.ru/) ;
4. Научная электронная библиотека "eLibrary.ru" – [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru/) ;
5. Электронная библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
6. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <https://urait.ru/>
7. Электронно-библиотечная система «AgriLib» - <http://ebs.rgazu.ru/>
8. Электронная библиотека Сибирского Федерального университета - <https://bik.sfu-kras.ru/>
9. Национальная электронная библиотека - <https://rusneb.ru/>
10. Электронная библиотечная система «ИРБИС64+» - [http://5.159.97.194:8080/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe?C21COM=F&I21DBN=IBIS\\_FULLTEXT&P21DBN=IBIS&Z21ID=&S21CNR=5](http://5.159.97.194:8080/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&I21DBN=IBIS_FULLTEXT&P21DBN=IBIS&Z21ID=&S21CNR=5)
11. Электронный каталог Государственной универсальной научной библиотеки Красноярского края - <https://www.kraslib.ru/>
12. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». <https://cyberleninka.ru>

#### *Информационно-справочные системы*

13. справочно-правовая система КонсультантПлюс  
<http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home;rnd=0.8636296761039928>
14. Информационно-правовой портал «Гарант». <http://www.garant.ru/>

#### *Профессиональные базы данных*

15. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <https://www.infosport.ru/>
16. История Олимпийских игр. <https://www.olympichistory.info/>
17. Министерство спорта РФ. <https://www.minsport.gov.ru/>

### 6.3. Программное обеспечение

#### *Лицензионное ПО Красноярского ГАУ*

1. Операционная система Windows (академическая лицензия № 44937729 от 15.12.2008).  
Офисный пакет приложений Microsoft Office (академическая лицензия № 44937729 от 15.12.2008).
2. Программа для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF &#8210; Acrobat Professional (образовательная лицензия № CE0806966 от 27.06.2008).
3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License (лицензия 17E0-171204-043145-330-825 с 12.04.2017 до 12.12.2019).
4. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License (лицензия 1800-191210-144044-563-2513 с 10.12.2019 до 17.12.2021).
5. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) – бесплатно распространяемое ПО.

**6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Кафедра **физической культуры**. Направление подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», направленность (профиль): «Прикладная информатика в агропромышленном комплексе» Дисциплина: **элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая культура)**

Общая трудоемкость дисциплины : **336** часов: лекции \_\_ час.; лабораторные работы \_\_ час.; практические занятия 336 час.; КП(КР) \_\_\_\_\_ час.; СРС \_\_\_\_\_ час.

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Элект.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Основная литература										
Физическая Культура и спорт	1. Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие	Л.Н.Калинина Н.М.Сапругько Л.А.Бартновская	КрасГАУ	2011	Печ.	+	КГАУ			50
	2. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; метод указания	Л.Н.Калинина Л.В.Кумм О.А.Куличихин	КрасГАУ	2012	Печ.	+				КГАУ
Дополнительная литература										
Физическая культура и спорт	1. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие	Кригер Н.В.	КрасГАУ	2004	Печ.	.	КГАУ			80
	2. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие. группы в вузе: учеб. Пособие	И.Н.Полиенко С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина	КрасГАУ	2011	Печ.	+				КГАУ

Директор Научной библиотеки

## 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 7-8.

Виды текущего контроля для студентов очной формы получения образования: тестирование уровня физической подготовленности.

Студент получает оценку «зачтено», если им набрано не менее 60 баллов. Итоговый балл за семестр складывается из посещений занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», который определяется диапазоном от 40 до 60 баллов, и выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовленности - от 10 до 30 баллов.

Дополнительные баллы (5-10) студенты получают за участие в соревнованиях, представляя Университет.

**Таблица 7**

### 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.		72					100
Модуль 2.			64				100
Модуль 3.				64			100
Модуль 4.					68		100
Модуль 5.						68	100
<b>Итого</b>	<b>336</b>						

**Таблица 8**

### Распределение баллов по модулям

№	Модули	Баллы по видам работы					Итого
		Текущая учебная деятельность		Тестирование уровня физической подготовленности		Дополнительные баллы (участие в соревнованиях)	
		min	max	min	max		
1	Модуль 1.	40	60	10	30	10	100
2	Модуль 2.	40	60	10	30	10	100
3	Модуль 3.	40	60	10	30	10	100
4	Модуль 4.	40	60	10	30	10	100
5	Модуль 5.	40	60	10	30	10	100

Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 9-13.

**Таблица 9**

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Лыжный спорт»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 1 км, мин	мин: сек	4.3	4.5	5.2	5.45	6.15	7.00
Бег на лыжах 2 км, мин	мин: сек	10.2	10.4	11.1	12.00	12.45	13.3
Бег на лыжах 3 км, мин	мин: сек	14.3	15.00	15.5	18.00	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км, мин	мин: сек	25.00	26.00	28.00	Без учета времени		

**Таблица 10**

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Конькобежный спорт»

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 11**

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Легкая атлетика»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	сек	12,9	13,0	13,1	14,8	15,0	15,1
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			
Прыжки в длину	см	510	500	490	410	400	390
Метание гранаты весом 700 /500 г	м	38	32	26	23	18	12

**Таблица 12**

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Подвижные игры»

Контрольное		Юноши, баллы	Девушки, баллы
-------------	--	--------------	----------------



упражнение		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 4х9 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 13**

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

Упражнение		Юноши 18-24 года, баллы			Мужчины 25-29 лет, баллы		
		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: 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 3х10м	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 туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз за 1 мин	48	37	33	45	35	30
Бег на лыжах 5км	мин: сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин: сек	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин: 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	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Упражнение		Девушки 18-24 года, баллы			Женщины 25-29 лет, баллы		
		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: сек	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во 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>							
Челночный бег 3x10м (секунд)	сек	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега (см)	см	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места (см)	см	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из	м	43	35	32	37	29	24

положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)							
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.

Оценка «зачтено» студентом получается, если им набрано 60-100 баллов, оценка «не зачтено», если сумма баллов за семестр менее 60.

Студент, не набравший нужное количество баллов (менее 60) для итоговой оценки «зачтено», считается неуспевающим по данной дисциплине. Повторная аттестация осуществляется в дни ликвидации задолженностей по утвержденному расписанию.

Обучающимся, не сдавшим зачет предоставляется возможность пройти повторную промежуточную аттестацию в соответствии с графиком ликвидации академических задолженностей:

[http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik\\_lz.pdf](http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik_lz.pdf).

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

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.

Таблица 11

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Виды занятий	Аудиторный фонд
Лабораторные/практические работы	Спортивный зал: 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

	<p>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.</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Помещение для самостоятельной работы 3-13 (660130, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Елены Стасовой 44 «И») - рабочие места студентов, укомплектованные специализированной мебелью, общая локальная компьютерная сеть Internet, 11 компьютеров на базе процессора Intel Celeron в комплектации с мониторами Samsung, LG, Aser, Viewsonic и др. внешними периферийными устройствами.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы 1-06 (660130, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Елены Стасовой, 44 «Г») - Информационно-ресурсный центр Научной библиотеки - 16 посадочных мест: рабочие места студентов, укомплектованные специализированной мебелью, Гигабитный интернет, 8 компьютеров на базе процессора Intel Core i3 в комплектации с монитором Samsung и др. внешними периферийными устройствами (инв.№ 1101040757-1101040759, 1101040761, 1101040762, 1101040767, 1101040768, 1101040775), мультимедийный проектор Panasonic, экран, МФУ Laser Jet M1212.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы 2-06 (660130, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Елены Стасовой, 44 «Г») - на 51 посадочное место: рабочие места студентов, укомплектованные специализированной мебелью, Гигабитный интернет, Wi-fi, 2 компьютера на базе процессора Intel Core i3 в комплектации с монитором Samsung и др. внешними периферийными устройствами (инв.№ 1101040757-1101040759, 1101040761, 1101040762, 1101040767, 1101040768, 1101040775), мультимедийный проектор Acer X 1260P,</p>

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

### **9.1. Методические указания по дисциплине для обучающихся**

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 так же интересов студента.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и дают систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрируют внимание обучающихся на наиболее проблемных вопросах темы, стимулируют познавательную деятельность студентов и способствуют развитию их творческого мышления.

Главная задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей научно-практической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Самостоятельная работа может быть успешной при определенных условиях, которые необходимо организовать. СРС под руководством преподавателя представляет собой вид занятий, в ходе которых студент, руководствуясь методической и специальной литературой, а также указаниями преподавателя, самостоятельно выполняет учебное задание,

приобретая и совершенствуя при этом знания, умения и навыки практической деятельности. При этом взаимодействие студента и преподавателя приобретает вид сотрудничества: студент получает непосредственные указания преподавателя об организации своей самостоятельной деятельности, а преподаватель выполняет функцию руководства через консультации и контроль.

## **9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2013г. № 1367), Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» (утв. Министерством образования и науки Российской Федерации 08.04.2014 №АК-44/05вн), Письма Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 16.04.2015г.№01-50-174/07-1968 «О приеме на обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья», при обучении по образовательным программам реализуемым в «Красноярском Государственном Аграрном Университете» в вузе предусматривается возможность их адаптации к обучению.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модулей) с учетом состояния здоровья студентов (согласно п. 2.3 ФГОС ВО 3++) ([http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol\\_io.pdf](http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol_io.pdf)).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие преподавателя, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения университета, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины.

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в аудиториях для самостоятельной работы (читальном зале университета, компьютерном классе), а также в спортивных и тренажерных залах, на открытых стадионах.



## ИЗМЕНЕНИЯ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

**Программу разработали:**  
ФИО, ученая степень, ученое звание

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Общая физическая подготовка»  
для подготовки бакалавров по направлению  
09.03.03 «Прикладная информатика»  
профиль «Прикладная информатика в агропромышленном комплексе»

Дисциплина Общая физическая подготовка относится к части, формируемая участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) подготовки студентов по направлению 09.03.03 Прикладная информатика. Дисциплина реализуется в институте Экономики и управления АПК кафедрой Физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций выпускника:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с приобретением у студентов умений и навыков в области спорта.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические работы.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме выполнения заданий практических работ и промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 336 часов.

В целом рабочая программа соответствует требованиям ФГОС ВО. Содержательная часть модульных единиц каждого модуля сформирована конкретно и четко, подробно указаны темы занятий и виды контрольных мероприятий. Предложенное программное обеспечение включает актуальные и востребованные современные программы по тематике дисциплины.

На основании вышеизложенного, считаю возможным рекомендовать рабочую программу по дисциплине «Общая физическая подготовка» к использованию в учебном процессе института Экономики и управления АПК по направлению подготовки бакалавров 09.03.03 «Прикладная информатика» профиль «Прикладная информатика в агропромышленном комплексе».

Рецензент: доцент кафедры  
Физической культуры ИФКС и ТСФУ



Юманов Н.А.