

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор ИПП

Матюшев В.В.

31 марта 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

Пыжикова Н.И.

31 марта 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовки

ФГОС ВО

по направлению подготовки: *15.03.02 Технологические машины и оборудование*

направленность (профиль): *Машины и аппараты пищевых производств*

Курс 1,2,3

Семестр 2,3,4,5,6

Форма обучения: *очная*

Квалификация выпускника: *бакалавр*

Красноярск, 2022

Составитель: : Кумм Л.В., ст. преподаватель «04» 03 2022 г.

Рецензент: Люлина Н.В., доцент

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 4 «04» 03 2022 г.

Зав. кафедрой: : Шубин Д.А., к.п.н., доцент «04» 03 2022 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института пищевых производств протокол № 7 «25» 03 2022 г.

Председатель методической комиссии: Кох Д.А. к.т.н., доцент «25» 03 2022 г.

Заведующий выпускающей кафедры по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» Невзоров В.Н., д.с-х., наук, профессор «25» 03 2022 г.

АННОТАЦИЯ	5
1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ	6
1.1. Внешние и внутренние требования	6
1.2. Место дисциплины в учебном процессе	6
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ.....	6
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.1. Структура дисциплины.....	9
4.2. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины	9
4.3. Содержание модулей дисциплины	11
4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия.....	12
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний	22
4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний.....	23
4.5.2. Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы	23
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	23
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	23
6.1. Основная литература.....	23
6.2. Дополнительная литература	23
6.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям.....	
6.4. Программное обеспечение.....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	26
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	30
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31
<i>Изменения</i>	

Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) относится к базовой части Блока 1 Дисциплины (модули) направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», направленность (профиль): «Машины и аппараты пищевых производств».

Дисциплина реализуется в институте пищевых производств.

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 физической 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; приёмами 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 336 часов. Программой дисциплины предусмотрены практические занятия – 336 часов.

1. Требования к дисциплине

1.1. Внешние и внутренние требования

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) включена в обязательный перечень ФГОС ВО и является частью учебного плана.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) - 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»).

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебного плана по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», направленность (профиль): «Машины и аппараты пищевых производств» 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 336 часов. Программой дисциплины предусмотрены практические занятия - 336 часов.

1.2. Место дисциплины в учебном процессе

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) является частью учебного плана по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», профиль: «Машины и аппараты пищевых производств», формируемой участниками образовательных отношений.

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

Физическая культура и спорт.

2. Цели 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 деятельно-

сти, 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 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;

приёмами контроля физической и умственной работоспособности в течение дня.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса: практические.

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 практические занятия - 336 часов.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебного плана по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», направленность (профиль): «Машины и аппараты пищевых производств», 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. ед.	час.	по семестрам					
			№_1_	№_2_	№_3_	№_4_	№5	№_6_
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану		336	68	64	68	68	68	
Контактная работа		336	68	64	68	68	68	
в том числе:								
Лекции (Л)		-	-	-	-	-		-
Практические занятия (ПЗ)		336	68	64	68	68	68	
Семинары (С)		-	-	-	-	-		-
Лабораторные работы (ЛР)		-	-	-	-	-		-
Самостоятельная работа (СРС)		-	-	-	-	-		-
в том числе:								
курсовая работа (проект)								
самостоятельное изучение тем и разделов								
контрольные работы								
реферат								
самоподготовка к те-								

Вид учебной работы	Трудоемкость							
	зач. ед.	час.	по семестрам					
			№_1_	№_2_	№_3_	№_4_	№5	№_6_
кущему контролю знаний								
подготовка к зачету								
др. виды								
Подготовка и сдача экзамена		-	-	-	-	-		-
Вид контроля:			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	
1	Лыжный спорт	68	-	68	-	тестирование
2	Конькобежный спорт	64	-	64	-	тестирование
3	Легкая атлетика	68	-	68	-	тестирование
4	Подвижные игры	68		68	-	тестирование
5	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	68		68	-	тестирование
	ИТОГО	336		336		

4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины

Таблица 3

Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины				
Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
Календарный модуль 1 Общая физическая подготовка. 1 ступень.	68		68	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		14	
Модульная единица 1.3 Легкая атлетика	14		14	

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудитор- ная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
Календарный модуль 2 Общая физическая подготовка. 2 ступень.	64		64	
Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	12		12	
Модульная единица 2.2 Подвижные игры	10		10	
Модульная единица 2.3 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 2.4 Конько-бежный спорт	14		14	
Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.	68		68	
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 3.2 Конько-бежный спорт	14		14	
Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	12		12	
Модульная единица 3.4 Подвижные игры	12		12	
Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	16		16	
Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.	68		68	
Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	14		14	
Модульная единица 4.2 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 4.4 Конько-бежный спорт	12		12	
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	16		16	
Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень.	68		68	
Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 5.2 Конько-бежный спорт	14		14	
Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	12		12	
Модульная единица 5.4 Подвижные игры	12		12	

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудитор- ная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ЛЗ/С	
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	16		16	
ИТОГО	336		336	

4.3. Содержание модулей дисциплины

Лекционный курс учебным планом не предусмотрен.

Раздел «Легкая атлетика»

Методика проведения и совершенствования школы 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.

Раздел «Конькобежный спорт»

Методика проведения и совершенствования школы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений 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.

Раздел «Подвижные игры»

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование гибкости.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование выносливости.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование силы.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование быстроты.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Раздел «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.

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 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.

4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия

Таблица 4

Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Календарный модуль 1. Общая физическая подготовка		тестирование	68
	Модульная единица 1.1. Лыжный спорт	Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов	тестирование	2
		Занятие № 2. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	2
		Занятие № 3. Обучение техни-	тестирование	2

¹ Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисципли- ны	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
		ке преодоления подъемов, спусков, поворотов		
		Занятие № 4. Закрепление на- выков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		Занятие № 5. Совершенствовани- е техники выполнения клас- сических ходов	тестирование	4
		Занятие № 6. Контрольное за- нятие	тестирование	2
	Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт	Занятие № 7 Начальное обуче- ние технике катания на конь- ках: упражнения в спортивном зале и на льду	тестирование	2
		Занятие № 8. Обучение от- дельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	2
		Занятие № 9. Обучение от- дельным элементам техники выполнения поворота	тестирование	2
		Занятие № 10. Совершенство- вание отдельных элементов техники бега по прямой и по- ворота	тестирование	2
		Занятие № 11. Обучение тех- нике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 12. Контрольное занятие	тестирование	2
		Занятие № 13. Обучение тех- нике низкого старта. Старто- вый разгон	тестирование	2
	Модульная единица 1.3. Легкая атлетика	Занятие № 14. Совершенство- вание техники бега на корот- кие дистанции. Низкий старт	тестирование	2
		Занятие № 15. Обучение тех- нике бега по повороту (вира- жу). Бег с максимальной ско- ростью	тестирование	2
		Занятие № 16. Обучение пере- ходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершен- ствование техники бега.	тестирование	2
		Занятие № 17. Совершенство- вание техники бега.	тестирование	2
		Занятие № 18. Контрольное занятие	тестирование	2
		Занятие № 19. Подвижные иг-	тестирование	2
	Модульная единица			

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
	1.4. Подвижные игры	ры, направленные на развитие гибкости.		
		Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 23. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	тестирование	4
		Занятие № 24. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 25. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 26. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 27. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 28. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 29. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	2
		Занятие № 31. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
		Занятие № 32. Контрольное занятие	тестирование	2
2	Календарный модуль 2. Общая физическая подготовка. 2 ступень.		тестирование	64
	Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	Занятие № 33. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон.	тестирование	2
		Занятие № 34. Совершенствование техники бега на длинные	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
		дистанции.		
		Занятие № 35. Обучение технике спортивной ходьбы.	тестирование	2
		Занятие № 36. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	тестирование	2
		Занятие № 37. Совершенствование техники бега.	тестирование	2
		Занятие № 38. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 2.2 Подвижные игры	Занятие № 39. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 40. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 41. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 42. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 43. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 44. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	тестирование	2
		Занятие № 45. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 2.3. Лыжный спорт	Занятие № 46. Разучивание техники выполнения конькового хода	тестирование	2
		Занятие № 47. Закрепление навыков техники выполнения конькового хода	тестирование	2
		Занятие № 48. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		Занятие № 49. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		Занятие № 50. Совершенствование техники выполнения классических ходов	тестирование	2
		Занятие № 51. Совершенство-	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
		вание техники выполнения конькового ходов		
		Занятие № 52. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 2.4. Конькобежный спорт	Занятие № 53. Обучение тех- нике катания на коньках: уп- ражнения в спортивном зале и на льду	тестирование	2
		Занятие № 54. Обучение от- дельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	2
		Занятие № 55. Обучение от- дельным элементам техники выполнения поворота	тестирование	2
		Занятие № 56. Совершенство- вание отдельных элементов техники бега по прямой и по- ворота	тестирование	2
		Занятие № 57. Обучение тех- нике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 58. Обучение тех- ники фигурного перемещения на льду.	тестирование	2
		Занятие № 59. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК	Занятие № 60. Комплексы уп- ражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 61. Комплексы уп- ражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 62. Комплексы уп- ражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 63. Комплексы уп- ражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 64. Комплексы уп- ражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 65. Комплексы уп- ражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	2
		Занятие № 66. Контрольное занятие.	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
3	Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.			68
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 67. Разучивание техники выполнения конькового хода	тестирование	2
		Занятие № 68. Закрепление навыков техники выполнения конькового хода	тестирование	2
		Занятие № 69. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		Занятие № 70. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		Занятие № 71. Совершенствование техники выполнения классических хода	тестирование	2
		Занятие № 72. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	Занятие № 73. Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	тестирование	2
		Занятие № 74. Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.	тестирование	2
		Занятие № 75. Совершенствование техники отдельных поворота на дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 76. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	тестирование	2
		Занятие № 77. Развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	2
		Занятие № 78. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	Занятие № 79. Обучение техники прыжка в длину с места.	тестирование	2
		Занятие № 80. Закрепление техники прыжка в длину с места.	тестирование	2
		Занятие № 81. Обучение техники прыжка в длину с разбега.	тестирование	2
		Занятие № 82. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	тестирование	2
		Занятие № 83. Комплексы уп-	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
		ражнений для развития силовых способностей.		
		Занятие № 84. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 3.4 Подвижные игры	Занятие № 85. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 86. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 87. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 88. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 89. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 90. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 91. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 92. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 93. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 94. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 95. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 96. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	2
		Занятие № 97. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
		Занятие № 98. Контрольное занятие.	тестирование	2
4	Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.			68

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисципли- ны	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
	Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	Занятие № 99. Кроссовая подго- товка. Развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 100. Прыжковые уп- ражнения. Прыжки в длину с места и разбега.	тестирование	2
		Занятие № 101. Развитие скоро- стно-силовых качеств.	тестирование	2
		Занятие № 102. Совершенство- вание техники низкого и высо- кого старта. Кроссовая подго- товка.	тестирование	2
		Занятие № 103. Совершенство- вание техники низкого и высо- кого старта. Кроссовая подго- товка.	тестирование	2
		Занятие № 104. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 4.2 Подвижные игры	Занятие № 105. Подвижные игры, направленные на разви- тие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 106. Подвижные игры, направленные на разви- тие координационных способ- ностей.	тестирование	2
		Занятие № 107. Подвижные игры, направленные на разви- тие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 108. Подвижные игры, направленные на разви- тие силы.	тестирование	2
		Занятие № 109. Подвижные игры, направленные на разви- тие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 110. Инструктор- ская практика. Самостоятель- ное проведение игрового заня- тия.	тестирование	2
		Занятие № 111. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	Занятие № 112. Отработка тех- ники передвижения по трассе.		2
		Занятие № 113. Развитие вы- носливости. Преодоление длинной дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 114. Спринт. Пре- одоление короткой дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 115. Совершенство- вание техники выполнения из- любленного лыжного хода.	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
		Занятие № 116. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	2
		Занятие № 117. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	2
		Занятие № 118. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	Занятие № 119. Отработка техники катания с предметами.	тестирование	2
		Занятие № 120. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 121. Организация и проведение эстафет на льду.	тестирование	2
		Занятие № 122. Организация и проведение эстафет на льду.	тестирование	2
		Занятие № 123. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 124. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 125. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 126. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 127. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 128. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	4
		Занятие № 129. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 130. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 131. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	4
		Занятие № 132. Контрольное занятие.	тестирование	2
5	Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень.			68
	Модульная единица 5.1	Занятие № 133. Совершенствование	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
	Лыжный спорт	вание техники спусков, подъе- мов и поворотов.		
		Занятие № 134. Развитие вы- носливости. Преодоление длинной дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 135. Спринт. Пре- одоление короткой дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 136. Совершенство- вание техники выполнения из- любленного лыжного хода.	тестирование	2
		Занятие № 137. Совершенство- вание техники выполнения из- любленного лыжного хода.	тестирование	2
		Занятие № 138. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	Занятие № 139. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 140. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 141. Организация и проведение эстафет на льду.	тестирование	2
		Занятие № 142. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 143. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 144. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	Занятие № 145. Обучение тех- нике метания мяча.	тестирование	2
		Занятие № 146. Обучение тех- нике метания мяча. Кроссовая подготовка.	тестирование	2
		Занятие № 147. Совершенство- вание техники метания мяча на дальность. Кроссовая подго- товка.	тестирование	2
		Занятие № 148. Совершенство- вание техники метания мяча на дальность. Кроссовая подго- товка.	тестирование	2
		Занятие № 149. Совершенство- вание техники бега на корот- кие дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 150. Контрольное занятие	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисципли- ны	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие № 151. Подвижные игры, направленные на разви- тие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 152. Подвижные игры, направленные на разви- тие координационных способ- ностей.	тестирование	2
		Занятие № 153. Подвижные игры, направленные на разви- тие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 154. Подвижные игры, направленные на разви- тие силы.	тестирование	2
		Занятие № 155. Подвижные игры, направленные на разви- тие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 156. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 157. Комплексы уп- ражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 158. Комплексы уп- ражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 159. Комплексы уп- ражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 160. Комплексы уп- ражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 161. Комплексы уп- ражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 162. Развитие физи- ческих качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
		Занятие № 163. Развитие физи- ческих качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
		Занятие № 164 . Контрольное занятие	тестирование	2
	ИТОГО	164	тестирование	336

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

Таблица 8

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Компетенции	Лекции	ЛЗ/ПЗ/С	СРС	Другие виды	Вид контроля
ОК-8.	-	1-164	-	-	-

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.

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. Сапутыко, Л.А. Бартоновская; 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 самостоятельной 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 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, 2013;
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 Программное обеспечение

- Windows Russian Upgrade Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 15;
- Office 2007 Russian OpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008;
- Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 - Бесплатно распространяемое ПО;
- 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;
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах - Лицензионный договор №158 от 03.04.2019 «Антиплагиат ВУЗ»;
- Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) - Бесплатно распространяемое ПО;
- Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Договор сотрудничества.

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

- «Национальная электронная библиотека» Договор № 101/НЭБ/2276 о предоставлении доступа от 06.06.2017 с ФГБ «РГБ» (доступ до 06.06.2022).
- Электронно-библиотечная система «Агрилиб» Лицензионный договор № ППД 31/17 от 12.05.2017 ФГБОУ ВО «РГАЗУ» (с автоматической пролонгацией)
- Научные журналы Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU
- Библиотека Красноярского ГАУ <http://www.kgau.ru/new/biblioteka>
- Справочная правовая система «Консультант+»
- Электронный каталог научной библиотека КрасГАУ Web ИРБИС. Договор сотрудничества.

Таблица 9

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра Физической культуры. Направление подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», профиль: «Машины и аппараты пищевых производств». Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту
 Общая трудоемкость дисциплины: 336 час; лекции час.; лабораторные работы час.; практические занятия 336 час, СРС час.

Вид занятий		Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
1		2	3	4	6	Печ.	Элект.	Библ.	Каф.	10	11
Основная литература											
Физическая культура	1. Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие 2. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; метод указания	Л.Н.Калинина Н.М.Сапрытко Л.А.Бартновская Л.Н.Калинина Л.В.Кумм О.А.Куличихин	КрасГАУ КрасГАУ	2011 2012	Печ. Печ.	+ +		КГА У КГА У			50 2
Дополнительная литература											
Физическая культура	1. Всеобщая история физической культуры и спорта 1. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие 2. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие. группы в вузе: учеб. Пособие	Кригер Н.В. И.Н.Полиско С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина	КрасГАУ КрасГАУ	2011 2011	Печ. Печ.	. .	.	КГА У КГА У			80 55
Зав. библиотекой		Председатель МК института		Зав. кафедрой							

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

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

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 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.	68						100
Модуль 2.		64					100
Модуль 3.			68				100
Модуль 4.				68			100
Модуль 5.					68		100
Итого	336						

Таблица 11

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	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 12-16.

Таблица 12

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 13

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 14

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 15

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Подвижные игры»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	12	10	8			
Сгибание-	кол-во				12	10	8

разгибание рук в упоре лежа	раз						
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 16

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
Обязательные испытания:							
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 разгиба- ние рук в упоре ле- жа 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
Испытания по выбору:							
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 спортив- ного снаряда весом 700г	м	37	35	33	37	35	33
Поднимание туло- вища из положения лёжа на спине	кол- во раз за 1	48	37	33	45	35	30

	мин						
Бег на лыжах 5км	мин: сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой мест- ности	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 пнев- матической винтов- ки, дистанция 10м		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного ору- жия", 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 по- ход с проверкой ту- ристских 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:с ек	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 разгиба- ние рук в упоре лё- жа 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
Испытания по выбору:							
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 туло- вища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин)	м	43	35	32	37	29	24
Метание спортивно- го снаряда весом 500г (метров)	кол- во раз	21	17	14	18	15	13

	за 1 мин						
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

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м².

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 м².

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 6400м².

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, ростоммер, 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, положения об инклюзивном образовании 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
Лыжный спорт	ПЗ	1. Здоровьесберегающая технология позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний. 2. Игровая технология способствует активизации и совершенствованию основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности, и создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения. 3. Технология уровневой и гендерной дифференциации предполагает разделение студентов на занятиях в 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. 4. Соревновательная технология позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент посредством состязаний.	68
Конькобежный спорт	ПЗ	1. Здоровьесберегающая технология позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний. 2. Игровая технология способствует активизации и совершенствованию основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности, и создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения. 3. Технология уровневой и гендерной дифференциации предполагает разделение студентов на занятиях в 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.	64

Название раздела дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии	Часы
		изучению предмета, инструмент посредством состязаний.	
Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	ПЗ	1. Здоровьесберегающая технология позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний. 2. Игровая технология способствует активизации и совершенствованию основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности, и создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения. 3. Технология уровневой и гендерной дифференциации 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. 4. Соревновательная технология позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент посредством состязаний.	68
Всего:			336

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии
27.03.2018	Раздел 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	На 2018-2019 уч. год обновлены литература, программное обеспечение и информационные ресурсы по дисциплине	Изменения рассмотрены на методической комиссии института пищевых производств № 7 от 27.03.2018г.

Председатель методической комиссии ИПП:

Кох Д.А., к.т.н., доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии
27.03.2019	Раздел 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	На 2019-2020 уч. год обновлены литература, программное обеспечение и информационные ресурсы по дисциплине.	Изменения рассмотрены на методической комиссии института пищевых производств № 7 от 27.03.2019г.

Председатель методической комиссии ИПП:

Кох Д.А., к.т.н., доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии
27.03.2020	Раздел 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	На 2020-2021уч. год обновлены литература, программное обеспечение и информационные ресурсы по дисциплине.	Изменения рассмотрены на методической комиссии института пищевых производств № 7 от 27.03.2020г.

Председатель методической комиссии ИПП:

Кох Д.А., к.т.н., доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», профиль: «Машины и аппараты пищевых производств»

Разработанную ст.преподавателем Кумм Л.В. кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ.

Представленная на рецензирование рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Спортивные игры, ОФП) 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 и спорту» является вариативной частью дисциплин «Б1.В.ДВ.12.01», «Б1.В.ДВ.12.02» по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», профиль: «Машины и аппараты пищевых производств». Физическая культура играет 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 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 и спорту» для подготовки бакалавров по направлению 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», профиль: «Машины и аппараты пищевых производств», отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
Методики преподавания спортивных дисциплин
и национальных видов спорта
КГПУ им. В.П. Астафьева



Люлина Н.В.