

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор института Матюшев В.В.

«24» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор Пыжикова Н.И.

«24» марта 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

ФГОС ВО

по направлению подготовки: 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья»
(код, наименование)

направленность (профиль): *Технология продуктов питания из растительного сырья*

Курс 1-3

Семестр 2-6

Форма обучения: *очная*

Квалификация выпускника: *бакалавр*



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ВЫДАННОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ
ВЛАДЕЛЕЦ: РЕКТОР ПЫЖИКОВА Н.И.
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 16.03.2023 - 08.06.2024

Красноярск, 2023

Составители: Кумм Л.В., ст.преподаватель, Иванова Т.С., канд. техн. наук, доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«30» января 2023 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья»
и профессионального стандарта:
- 22.003 Специалист по технологии продуктов питания из растительного сырья.

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 4 «30» января 2023 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., канд. пед. наук, доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«30» января 2023 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института пищевых производств
протокол № 7 «20» марта 2023 г.

Председатель методической комиссии Кох Д.А., канд. техн. наук, доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«20» марта 2023 г.

Заведующий выпускающей кафедры по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», направленность (профиль) «Технология продуктов питания из растительного сырья» Янова М.А., канд. с/х. наук, доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«24» марта 2023 г.

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Аннотация | 4 |
| 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 4 |
| 2. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 4 |
| 3. Организационно-методические данные дисциплины..... | 5 |
| 4. Структура и содержание дисциплины..... | 5 |
| 4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины | 5 |
| 4.2. Содержание модулей дисциплины | 6 |
| 4.3. Практические занятия | 7 |
| 5. Взаимосвязь видов учебных занятий..... | 13 |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 13 |
| 6.1. Карта обеспеченности литературой (таблица б)..... | 13 |
| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)..... | 13 |
| 6.3. Программное обеспечение | 15 |
| 7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций | 15 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины..... | 15 |
| 9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины | 16 |
| 9.1. Методические рекомендации для обучающихся..... | 16 |
| 9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .. | 16 |

Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», направленность (профиль) «Технология продуктов питания из растительного сырья». Дисциплина реализуется в институте пищевых производств кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций (УК-7) выпускника.

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 следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования уровня физической подготовленности и промежуточный контроль в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 342 часов. Программой дисциплины предусмотрены практические занятия – 342 часов

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) включена в ОПОП, части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Дисциплины (модули) дисциплины.

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» являются школьный курс физической культуры, Физическая культура и спорт.

Особенностью дисциплины является 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.

Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

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.

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Код, наименование компетенции | Код и наименование индикаторов достижений компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|--|--|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 _{УК-7} Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; | 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; |
| | ИД-2 _{УК-7} Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. | 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. |

3. Организационно-методические данные дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 342 часа, их распределение по видам работ и по семестрам представлено в таблице 1.

Таблица 2

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

| Вид учебной работы | Трудоёмкость | | | | | |
|--|--------------|--------------|-------|-------|-------|-------|
| | час. | по семестрам | | | | |
| | | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 |
| Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану | 342 | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 |
| Контактная работа , в том числе: | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 342 | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 |
| Вид контроля: | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

Таблица 3

Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

| Наименование модулей и модульных единиц дисциплины | Всего часов на модуль | Контактная работа ПЗ |
|--|-----------------------|----------------------|
| Модуль 1 Общая физическая подготовка. Ступень 1 | 72 | 72 |
| Модульная единица 1.1 Лыжный спорт | 14 | 14 |
| Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт | 14 | 14 |
| Модульная единица 1.3 Легкая атлетика | 14 | 14 |
| Модульная единица 1.4 Подвижные игры | 14 | 14 |
| Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 16 | 16 |
| Модуль 2 Общая физическая подготовка. Ступень 2 | 72 | 72 |
| Модульная единица 2.1 Легкая атлетика | 14 | 14 |

| | | |
|--|------------|------------|
| Модульная единица 2.2 Подвижные игры | 14 | 14 |
| Модульная единица 2.3 Лыжный спорт | 14 | 14 |
| Модульная единица 2.4 Конькобежный спорт | 14 | 14 |
| Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 16 | 16 |
| Модуль 3 Общая физическая подготовка. Ступень 3 | 72 | 72 |
| Модульная единица 3.1 Лыжный спорт | 14 | 14 |
| Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт | 14 | 14 |
| Модульная единица 3.3 Легкая атлетика | 14 | 14 |
| Модульная единица 3.4 Подвижные игры | 14 | 14 |
| Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 16 | 16 |
| Модуль 4 Общая физическая подготовка. Ступень 4 | 72 | 72 |
| Модульная единица 4.1 Легкая атлетика | 14 | 14 |
| Модульная единица 4.2 Подвижные игры | 14 | 14 |
| Модульная единица 4.3 Лыжный спорт | 14 | 14 |
| Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт | 14 | 14 |
| Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 16 | 16 |
| Модуль 5 Общая физическая подготовка. Ступень 5 | 54 | 54 |
| Модульная единица 5.1 Лыжный спорт | 10 | 10 |
| Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт | 10 | 10 |
| Модульная единица 5.3 Легкая атлетика | 10 | 10 |
| Модульная единица 5.4 Подвижные игры | 10 | 10 |
| Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 14 | 14 |
| ИТОГО | 342 | 342 |

4.2. Содержание модулей дисциплины

Модульная единица 1.1-5.1 «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 1.2-5.2 «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.

Модульная единица 1.3-5.3 «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.

Модульная единица 1.4-5.4 «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.

Модульная единица 1.5-5.5 «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. Практические занятия

Таблица 4

Содержание занятий и контрольных мероприятий

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|---|---|--|
| | Модуль 1. Общая физическая подготовка | | Зачет | 72 |
| 1. | Модульная единица 1.1. Лыжный спорт | Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 2. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов | | 2 |
| | | Занятие № 3. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов | | 2 |
| | | Занятие № 4-5. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов | | 4 |
| | | Занятие № 6. Совершенствование техники выполнения классических ходов | | 2 |
| | | Занятие № 7. Контрольное занятие | | 2 |
| | | Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт | | Занятие № 8. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду |
| | Занятие № 9. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой. | | 2 | |
| | Занятие № 10. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота | | 2 | |
| | Занятие № 11. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота | | 2 | |
| | Занятие № 12-13. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. | | 4 | |
| | Занятие № 14. Контрольное занятие | | 2 | |
| | Модульная единица 1.3. | Занятие № 15. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон | тестирования уровня физической | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|---|---|--------------|
| 2 | Легкая атлетика | Занятие № 16. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт | подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 17. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью | | 2 |
| | | Занятие № 18. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. | | 2 |
| | | Занятие № 19-20. Совершенствование техники бега. | | 4 |
| | | Занятие № 21. Контрольное занятие | | 2 |
| | Модульная единица 1.4. Подвижные игры | Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 23. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 24. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | | 2 |
| | | Занятие № 25. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | | 2 |
| | | Занятие № 26-27. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | | 4 |
| | | Занятие № 28. Контрольное занятие | | 2 |
| | Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 29. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 31. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | | 2 |
| | | Занятие № 32. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | | 2 |
| | | Занятие № 33. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | | 2 |
| | | Занятие № 34. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 35. Развитие физических качеств посредством кругового метода. | | 2 |
| | | Занятие № 36. Контрольное занятие | | 2 |
| | Модуль 2. Общая физическая подготовка. 2 степень. | | зачет | 72 |
| | Модульная единица 2.1 Легкая атлетика | Занятие № 37-38. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон. | тестирования уровня физической подготовленности | 4 |
| | | Занятие № 39. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | 2 |
| | | Занятие № 40. Обучение технике спортивной ходьбы. | | 2 |
| | | Занятие № 41. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы. | | 2 |
| | | Занятие № 42. Совершенствование техники бега. | | 2 |
| | | Занятие № 43. Контрольное занятие | | 2 |
| | Модульная единица 2.2 Подвижные игры | Занятие № 44. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 45. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|---|---|--------------|
| | | Занятие № 46. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | | 2 |
| | | Занятие № 47. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | | 2 |
| | | Занятие № 48. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | | 2 |
| | | Занятие № 49. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия. | | 2 |
| | | Занятие № 50. Контрольное занятие. | | 2 |
| | Модульная единица 2.3. Лыжный спорт | Занятие № 51. Разучивание техники выполнения конькового ходов | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 52. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов | | 2 |
| | | Занятие № 53. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов | | 2 |
| | | Занятие № 54. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов | | 2 |
| | | Занятие № 55. Совершенствование техники выполнения классических ходов | | 2 |
| | | Занятие № 56. Совершенствование техники выполнения конькового ходов | | 2 |
| | | Занятие № 57. Контрольное занятие | | 2 |
| | Модульная единица 2.4. Конькобежный спорт | Занятие № 58. Обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 59. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой. | | 2 |
| | | Занятие № 60. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота | | 2 |
| | | Занятие № 61. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота | | 2 |
| | | Занятие № 62. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. | | 2 |
| | | Занятие № 63. Обучение технике фигурного перемещения на льду. | | 2 |
| | | Занятие № 64. Контрольное занятие | | 2 |
| | Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК | Занятие № 65. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 66. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 67-68. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | | 4 |
| | | Занятие № 69. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | | 2 |
| | | Занятие № 70. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | | 2 |
| | | Занятие № 71. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 72. Контрольное занятие. | | 2 |
| 3 | Модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень. | | зачет | 72 |
| | Модульная | Занятие № 73-74. Разучивание техники выполнения | тестирования | 4 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|--|---|--------------|
| | единица 3.1 Лыжный спорт | конькового ходов | уровня физической подготовленности | |
| | | Занятие № 75. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов | | 2 |
| | | Занятие № 76. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов | | 2 |
| | | Занятие № 77. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов | | 2 |
| | | Занятие № 78. Совершенствование техники выполнения классических хода | | 2 |
| | | Занятие № 79. Контрольное занятие | | 2 |
| | Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт | Занятие № 80. Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 81-82. Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой. | | 4 |
| | | Занятие № 83. Совершенствование техники отдельных поворота на дистанции. | | 2 |
| | | Занятие № 84. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота. | | 2 |
| | | Занятие № 85. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 86. Контрольное занятие. | | 2 |
| | Модульная единица 3.3 Легкая атлетика | Занятие № 87-88. Обучение техники прыжка в длину с места. | тестирования уровня физической подготовленности | 4 |
| | | Занятие № 89. Закрепление техники прыжка в длину с места. | | 2 |
| | | Занятие № 90. Обучение техники прыжка в длину с разбега. | | 2 |
| | | Занятие № 91. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | | 2 |
| | | Занятие № 92. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 93. Контрольное занятие. | | 2 |
| | Модульная единица 3.4 Подвижные игры | Занятие № 94-95. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | | 4 |
| | | Занятие № 96. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 97. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | | 2 |
| | | Занятие № 98. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | | 2 |
| | | Занятие № 99. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | | 2 |
| | | Занятие № 100. Контрольное занятие. | | 2 |
| | Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 101. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 102. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 103. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | | 2 |
| | | Занятие № 104. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | тестирования уровня физической | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|---|---|--------------|
| | | Занятие № 105. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 106. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 107. Развитие физических качеств посредством кругового метода. | | 2 |
| | | Занятие № 108. Контрольное занятие. | | 2 |
| | Модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень. | | зачет | 72 |
| 4 | Модульная единица 4.1 Легкая атлетика | Занятие № 109-110. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. | тестирования уровня физической подготовленности | 4 |
| | | Занятие № 111. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега. | | 2 |
| | | Занятие № 112. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 2 |
| | | Занятие № 113. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Кроссовая подготовка. | | 2 |
| | | Занятие № 114. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Кроссовая подготовка. | | 2 |
| | | Занятие № 115. Контрольное занятие. | | 2 |
| | Модульная единица 4.2 Подвижные игры | Занятие № 116. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 117. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 118. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | | 2 |
| | | Занятие № 119. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | | 2 |
| | | Занятие № 120. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | | 2 |
| | | Занятие № 121. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия. | | 2 |
| | | Занятие № 122. Контрольное занятие. | | 2 |
| | Модульная единица 4.3 Лыжный спорт | Занятие № 123. Отработка техники передвижения по трассе. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 124. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции. | | 2 |
| | | Занятие № 125. Спринт. Преодоление короткой дистанции. | | 2 |
| | | Занятие № 126. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | | 2 |
| | | Занятие № 127. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | | 2 |
| | | Занятие № 128. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | | 2 |
| | | Занятие № 129. Контрольное занятие. | | 2 |
| | Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт | Занятие № 130. Отработка техники катания с предметами. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 131. Организация и проведение подвижных игр на льду. | | 2 |
| | | Занятие № 132. Организация и проведение эстафет на | тестирования | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|---|---|--------------|
| | | льду. | уровня физической подготовленности | |
| | | Занятие № 133. Организация и проведение эстафет на льду. | | 2 |
| | | Занятие № 134. Организация и проведение спортивных игр на льду. | | 2 |
| | | Занятие № 135. Организация и проведение спортивных игр на льду. | | 2 |
| | | Занятие № 136. Контрольное занятие. | | 2 |
| | Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 137. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 138-139. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | | 4 |
| | | Занятие № 140. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | | 2 |
| | | Занятие № 141. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | | 2 |
| | | Занятие № 142. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | | 2 |
| | | Занятие № 143. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | | 2 |
| | | Занятие № 144. Контрольное занятие. | | 2 |
| | Модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень. | | зачет | 54 |
| 5 | Модульная единица 5.1 Лыжный спорт | Занятие № 145. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 146. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции. | | 2 |
| | | Занятие № 147. Спринт. Преодоление короткой дистанции. | | 2 |
| | | Занятие № 148. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | | 2 |
| | | Занятие № 149. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | | 2 |
| | Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт | Занятие № 150. Организация и проведение подвижных игр на льду. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 151. Организация и проведение подвижных игр на льду. | | 2 |
| | | Занятие № 152. Организация и проведение эстафет на льду. | | 2 |
| | | Занятие № 153. Организация и проведение спортивных игр на льду. | | 2 |
| | | Занятие № 154. Организация и проведение спортивных игр на льду. | | 2 |
| | Модульная единица 5.3 Легкая атлетика | Занятие № 155. Обучение технике метания мяча. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 156. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка. | | 2 |
| | | Занятие № 157. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка. | | 2 |
| | | Занятие № 158. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка. | | 2 |
| | | Занятие № 159. Совершенствование техники бега на | | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|---|---|--------------|
| | | короткие дистанции. | | |
| | Модульная единица 5.4 Подвижные игры | Занятие № 160. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | тестирования уровня физической подготовленности | 2 |
| | | Занятие № 161. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 162. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | | 2 |
| | | Занятие № 163. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | | 2 |
| | | Занятие № 164. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | | 2 |
| | Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 165. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | | 2 |
| | | Занятие № 166. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | | 2 |
| | | Занятие № 167. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | | 2 |
| | | Занятие № 168. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | | 2 |
| | | Занятие № 169. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | | 2 |
| | | Занятие № 170. Развитие физических качеств посредством кругового метода. | | 2 |
| | | Занятие № 171. Развитие физических качеств посредством кругового метода. | | 2 |
| | ИТОГО | | | 342 |

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала практических занятий с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблице 5.

Таблица 5

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

| Компетенции | ПЗ | Вид контроля |
|---|-------|---|
| УК -7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1-171 | тестирования уровня физической подготовленности зачет |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Карта обеспеченности литературой (таблица 6)

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

1. Электронно-библиотечная система Юрайт: //urait.ru
2. Научная электронная библиотека «eLibrary» <http://elibrary.ru/>
3. База данных Scopus - <http://www.scopus.com>
4. Электронная библиотека BookFinder - <http://bookfi.org>
5. Справочная правовая система «Гарант» - Учебная лицензия

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра Физической культуры. Направление подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья»,
Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту

| 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 | | | | | | | | | | |
| ПЗ | Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие | Калинина Л.Н. Сапутько Н.М. Бартновская Л.А. | Красноярск: КрасГАУ | 2011 | + | + | + | | | 50 ИРБИС 64+ |
| ПЗ | Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие | Кригер Н.В. | Красноярск: КрасГАУ | 2004 | + | + | + | | | 80 ИРБИС 64+ |
| Дополнительная литература | | | | | | | | | | |
| ПЗ | Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие. | Полиенко И.Н. Бондарева С.А. Калинина Л.Н. | Красноярск: КрасГАУ | 2011 | + | + | + | | | 55 ИРБИС 64+ |
| ПЗ | Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод указания | Калинина Л.Н. Кумм Л.В. Куличихин О.А. | Красноярск: КрасГАУ | 2012 | + | + | + | | | 2 ИРБИС 64+ |

Директор Научной библиотеки Зорина Р.А.

6.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Windows 7 Russian Academic OPEN Лицензия №47718695 от 22.11.2010;
2. Office 2007 Russian Open License Pack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008;
3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition на 500 пользователей на 1 год (Educational License) Лицензия 1B08-230201-012433-600-1212 с 1.02.2023 до 09.02.2024 г.;
4. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» - Лицензионный договор № №2281 от 17.03.2020 г.;
5. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) - открытые технологии договор 969.2 от 17.04.2020 г.;
7. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Контракт 37-5-20 от 27.10.2020 г.;
8. Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО.

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

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» со студентами в течение семестров проводятся практические занятия. Зачет определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных учебных мероприятий (таблица 6).

Таблица 6

Рейтинг-план дисциплины по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» 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 |

Студенты, не набравшие 60 баллов в течение семестра по дисциплине сдают зачет.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы по дисциплине в следующих формах:

- тестирования уровня физической подготовленности.

Промежуточный контроль знаний студентов предусмотрен в форме устного зачета с использованием метода сократического диалога, а также в виде тестирования в системе moodle. Вопросы и тематика тестов, а также критерии их оценивания знаний к зачету представлены в фонде оценочных средств.

В случае получения студентом неудовлетворительной оценки или неявки на промежуточный контроль, ликвидация образовавшейся задолженности осуществляется в установленные сроки согласно утвержденного «Графика ликвидации академических задолженностей».

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для проведения практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» предназначен Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м². В спортивном зале имеются баскетбольные щиты, волейбольные стойки.

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стадион 1, стадион 2 по адресу: ул. Елены Стасовой, 46 используются для игры в футбол, волейбол, общей физической подготовки, подготовки сдачи тестов ГТО, в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На кафедре физической культуры имеется оборудование и инвентарь:

стенки гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, переносные баскетбольные стойки со щитами и кольцами, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, 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, клюшки хоккейные, электрозаточка для коньков.

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

9.1. Методические рекомендации 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.

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).

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

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

Для организации занятий с лицами с ограниченными возможностями, требуется подготовка справочно-информационного материала по следующим категориям, представленными в таблице 7:

Таблица 7

Примеры справочно-информационных материалов для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются водной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

| Категории студентов | Формы |
|--|--|
| С нарушением слуха | <ul style="list-style-type: none"> • в печатной форме; • в форме электронного документа; |
| С нарушением зрения | <ul style="list-style-type: none"> • в печатной форме, увеличенных шрифтом; • в форме электронного документа; • в форме аудиофайла; |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | <ul style="list-style-type: none"> • в печатной форме; • в форме электронного документа; • в форме аудиофайла. |

Для организации практических занятий рекомендуем:

- применение индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья;
- использование средств и методов, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности; использование средств для развития компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- средств для предупреждения прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
 - обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
 - проведение занятий с включением студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.
 - подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. }

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

| Дата | Раздел | Изменения | Комментарии |
|------|--------|-----------|-------------|
| | | | |

Программу разработали:
ФИО, ученая степень, ученое звание

_____ (подпись)

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (**Общая физическая подготовка**) для подготовки бакалавров по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», направленность (профиль): «Технология продуктов питания из растительного сырья». Разработанную доцентом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Ивановой Т.С., ст.преподавателем Кумм Л.В.

Представленная на рецензирование рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (**Общая физическая подготовка**) 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» (**Общая физическая подготовка**) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», направленность (профиль): «Технология продуктов питания из растительного сырья». 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» (**Общая физическая подготовка**) для подготовки бакалавров по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», направленность (профиль): «Технология продуктов питания из растительного сырья». Отвечает требованиям, предъявляемым к подобному роду разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
физической культуры
ИФКС и Т СФУ



Юманов Н.А.

Юманов Н.А.