

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор института Матюшев В.В.  
«31» марта 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор Пыжикова Н.И.  
«31» марта 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)***

---

ФГОС ВО

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

направленность (профиль): *Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий*

Курс 1-3

Семестр 2-6

Форма обучения: *очная*

Квалификация выпускника: *бакалавр*

Составители: Калинин Алексей Владимирович  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«04» февраля 2022 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.03.2015 № 211

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 4 «28» февраля 2022 г.

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

«28» февраля 2022 г.

### **Лист согласования рабочей программы**

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

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

«25» марта 2022 г.

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

«31» марта 2022 г.

## Содержание

<b>Аннотация .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Требования к дисциплине.....</b>	<b>4</b>
<i>1.1. Внешние и внутренние требования .....</i>	<i>4</i>
<i>1.2. Место дисциплины в учебном процессе.....</i>	<i>4</i>
<b>2. Цели и задачи и задачи дисциплины. Компетенции, формируемые в результате освоения.</b>	<b>4</b>
<b>3. Организационно-методические данные дисциплины .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Структура и содержание дисциплины .....</b>	<b>6</b>
<i>4.1. Структура дисциплины .....</i>	<i>6</i>
<i>4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц.....</i>	<i>6</i>
<i>4.3. Содержание модулей дисциплины .....</i>	<i>6</i>
<i>4.4. Практические занятия .....</i>	<i>8</i>
<b>5. Взаимосвязь видов учебных занятий .....</b>	<b>14</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....</b>	<b>14</b>
<i>6.1. Основная литература. ....</i>	<i>14</i>
<i>6.2. Дополнительная литература. ....</i>	<i>15</i>
<i>6.3. Программное обеспечение .....</i>	<i>16</i>
<b>7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций .....</b>	<b>19</b>
<b>8. Материально-техническое обеспечение дисциплины. ....</b>	<b>19</b>
<b>9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины.....</b>	<b>20</b>
<b>10. Образовательные технологии .....</b>	<b>20</b>

## Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули) подготовки студентов по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий».

Дисциплина реализуется в институте пищевых производств кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование общекультурных компетенций (ОК-7) выпускника.

Содержание дисциплины 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. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы 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 часа. Программой дисциплины предусмотрены практические (342 часа) занятия.

### 1. Требования к дисциплине

#### 1.1. Внешние и внутренние требования

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» включена в ОПОП, в часть блока 1 Дисциплины.

Реализация в дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий».

ОК-7 - Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 1.2. Место дисциплины в учебном процессе

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

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. Цели и задачи и задачи дисциплины. Компетенции, формируемые в результате освоения.

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

**Задачи:**

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины студент должен:

**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;  
 приемами контроля физической и умственной работоспособности в течение дня.

Реализация в дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий».

ОК-7 - Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

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

Таблица 1

**Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам**

Вид учебной работы	Трудоёмкость						
	час.	по семестрам					
		№1	№2	№3	№4	№5	№6
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>342</b>	-	72	72	72	54	72
<b>Контактная работа</b> , в том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	<b>342</b>	-	72	72	72	54	72
<b>Вид контроля:</b>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины

Тематический план

Таблица 2

№ п/п	Раздел дисциплины	Всего	В том числе	Формы контроля
			ПЗ	
1	Лыжный спорт	62	62	Зачет
2	Конькобежный спорт	62	62	Зачет
3	Легкая атлетика	64	64	Зачет
4	Подвижные игры	64	64	Зачет
5	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	90	90	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>342</b>	

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

Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа ПЗ
<b>Модуль 1 Общая физическая подготовка. Ступень 1</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	12	12
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	12	12
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	20	20
<b>Модуль 2 Общая физическая подготовка. Ступень 2</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	12	12
Модульная единица 2.2 Подвижные игры	12	12
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	20	20
<b>Модуль 3 Общая физическая подготовка. Ступень 3</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	12	12
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	12	12
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	20	20
<b>Модуль 4 Общая физическая подготовка. Ступень 4</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	10	10
Модульная единица 4.2 Подвижные игры	10	10
Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	10	10
Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	10	10
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14	14
<b>Модуль 5 Общая физическая подготовка. Ступень 5</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	12	12
Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	12	12
Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	14	14
Модульная единица 5.4 Подвижные игры	14	14
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	20	20
<b>ИТОГО</b>	<b>342</b>	<b>342</b>

##### 4.3. Содержание модулей дисциплины

###### Модульная единица 1.1; 2.1; 3.1; 4.1; 5.1 «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 1.2; 2.2; 3.2; 4.2; 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.

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.

### **Модульная единица 1.3; 2.3; 3.3; 4.3; 5.3 «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 1.4; 2.4; 3.4; 4.4; 5.4 «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.

## 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
1	<b>Модуль 1. Общая физическая подготовка. Ступень 1</b>		<b>Зачет</b>	<b>72</b>
	Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	Занятие № 1. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 2. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.		2
		Занятие № 3. Спринт. Преодоление короткой дистанции.		2
		Занятие № 4. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.		2
		Занятие № 5. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.		2
		Занятие № 6. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	Занятие № 7. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 8. Организация и проведение подвижных игр на льду.		2
		Занятие № 9. Организация и проведение эстафет на льду.		2
		Занятие № 10. Организация и проведение спортивных игр на льду.		2
		Занятие № 11. Организация и проведение спортивных игр на льду.		2
		Занятие № 12. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 1.3 Легкая атлетика	Занятие № 13. Обучение технике метания мяча.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 14. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка.		2
		Занятие № 15. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.		2
		Занятие № 16-17. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.		4
		Занятие № 18. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
		Занятие № 19. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 1.4 Подвижные игры	Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.		2
		Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 23. Подвижные игры, направленные на развитие силы.		2
		Занятие № 24-25. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.		4



№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 26. Контрольное занятие.		2
	Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 27. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 28-29. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.		4
		Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.		2
		Занятие № 31. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.		2
		Занятие № 32. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.		2
		Занятие № 33. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		2
		Занятие № 34-35. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		4
		Занятие № 36. Контрольное занятие		2
		<b>Модуль 2. Общая физическая подготовка. Ступень 2</b>		<b>Зачет</b>
2	Модульная единица 2.1 Лыжный спорт	Занятие № 1. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 2. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.		2
		Занятие № 3. Спринт. Преодоление короткой дистанции.		2
		Занятие № 4. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.		2
		Занятие № 5. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.		2
		Занятие № 6. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 2.2 Конькобежный спорт	Занятие № 7. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 8. Организация и проведение подвижных игр на льду.		2
		Занятие № 9. Организация и проведение эстафет на льду.		2
		Занятие № 10. Организация и проведение спортивных игр на льду.		2
		Занятие № 11. Организация и проведение спортивных игр на льду.		2
		Занятие № 12. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 2.3 Легкая атлетика	Занятие № 13. Обучение технике метания мяча.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 14. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка.		2
		Занятие № 15. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.		2
		Занятие № 16-17. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.		4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов	
		Занятие № 18. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2	
		Занятие № 19. Контрольное занятие		2	
	Модульная единица 2.4 Подвижные игры	Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирования уровня физической подготовленности	2	
		Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.		2	
		Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.		2	
		Занятие № 23. Подвижные игры, направленные на развитие силы.		2	
		Занятие № 24-25. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.		4	
		Занятие № 26. Контрольное занятие.		2	
		Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО		Занятие № 27. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирования уровня физической подготовленности
	Занятие № 28-29. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.		4		
	Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.		2		
	Занятие № 31. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.		2		
	Занятие № 32. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.		2		
	Занятие № 33. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		2		
	Занятие № 34-35. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		4		
	Занятие № 36. Контрольное занятие		2		
	2	<b>Модуль 3. Общая физическая подготовка. Ступень 3</b>		<b>Зачет</b>	<b>72</b>
		Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 1. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	тестирования уровня физической подготовленности	2
			Занятие № 2. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.		2
			Занятие № 3. Спринт. Преодоление короткой дистанции.		2
Занятие № 4. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.			2		
Занятие № 5. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.			2		
Занятие № 6. Контрольное занятие			2		
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт		Занятие № 7. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирования уровня физической подготовленности	2	
		Занятие № 8. Организация и проведение подвижных игр на льду.		2	
		Занятие № 9. Организация и проведение эстафет на льду.		2	
		Занятие № 10. Организация и проведение		2	

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		спортивных игр на льду.		
		Занятие № 11. Организация и проведение спортивных игр на льду.		2
		Занятие № 12. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	Занятие № 13. Обучение технике метания мяча.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 14. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка.		2
		Занятие № 15. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.		2
		Занятие № 16-17. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.		4
		Занятие № 18. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
		Занятие № 19. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 3.4 Подвижные игры	Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.		2
		Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 23. Подвижные игры, направленные на развитие силы.		2
		Занятие № 24-25. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.		4
		Занятие № 26. Контрольное занятие.		2
	Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 27. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 28-29. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.		4
		Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.		2
		Занятие № 31. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.		2
		Занятие № 32. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.		2
		Занятие № 33. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		2
		Занятие № 34-35. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		4
		Занятие № 36. Контрольное занятие		2
	<b>Модуль 4. Общая физическая подготовка. Ступень 4</b>		<b>Зачет</b>	<b>54</b>
2	Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	Занятие № 1. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 3. Обучение технике спортивной ходьбы.		2
		Занятие № 4. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.		2
		Занятие № 5. Совершенствование техники бега.		2
	Модульная единица 4.2 Подвижные игры	Занятие № 6. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 7. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.		2
		Занятие № 8. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.		2
		Занятие № 9. Подвижные игры, направленные на развитие силы.		2
		Занятие № 10. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.		2
	Модульная единица 4.3. Лыжный спорт	Занятие № 11. Разучивание техники выполнения конькового ходов	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 12. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов		2
		Занятие № 13. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов		2
		Занятие № 14. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов		2
		Занятие № 15. Совершенствование техники выполнения классических ходов		2
	Модульная единица 4.4. Конькобежный спорт	Занятие № 16. Обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 17. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.		2
		Занятие № 18. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота		2
		Занятие № 19. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота		2
		Занятие № 20. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.		2
	Модульная единица 4.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК	Занятие № 21. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 22. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.		2
		Занятие № 23. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.		2
		Занятие № 24. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.		2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 25. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.		2
		Занятие № 26. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		2
		Занятие № 27 Контрольное занятие.		2
	<b>Модуль 5. Общая физическая подготовка. Ступень 5</b>		<b>Зачет</b>	<b>72</b>
6	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие № 1. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 2. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.		2
		Занятие № 3. Спринт. Преодоление короткой дистанции.		2
		Занятие № 4. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.		2
		Занятие № 5. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.		2
		Занятие № 6. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	Занятие № 7. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 8. Организация и проведение подвижных игр на льду.		2
		Занятие № 9. Организация и проведение эстафет на льду.		2
		Занятие № 10. Организация и проведение спортивных игр на льду.		2
		Занятие № 11. Организация и проведение спортивных игр на льду.		2
		Занятие № 12. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	Занятие № 13. Обучение технике метания мяча.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 14. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка.		2
		Занятие № 15. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.		2
		Занятие № 16-17. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.		4
		Занятие № 18. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
		Занятие № 19. Контрольное занятие		2
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие № 20 Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.		2
		Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 23. Подвижные игры,		2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		направленные на развитие силы.		
		Занятие № 24-25. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.		4
		Занятие № 26. Контрольное занятие.		2
	Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 27. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирования уровня физической подготовленности	2
		Занятие № 28-29. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.		4
		Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.		2
		Занятие № 31. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.		2
		Занятие № 32. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.		2
		Занятие № 33. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		2
		Занятие № 34-35. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		4
		Занятие № 36. Контрольное занятие		2
	<b>ИТОГО</b>			<b>342</b>

## 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала практических работ 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
ОК-7	1-36	тестирования уровня физической подготовленности Зачет

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Основная литература.

1. Основы лыжной подготовки в вузе : учебное пособие для студентов всех специальностей нефизкультурных вузов / И. Н. Полиенко, С. А. Бондарева, Л. Н. Калинина; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Краснояр. гос. аграр. ун-т. - Красноярск : КрасГАУ, 2011. - 138 с.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с.

3. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - 3-е изд. - СПб.: Лань, 2003. - 158, [1] с.

4. Физическая культура студента: учебное пособие / Л. Н. Калинина, П. П. Рубчевский, В. П. Иванов; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, ФГОУ ВПО "Краснояр. гос. аграр. ун-т". - Красноярск: [КрасГАУ], 2003. - 107 с.

5. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе : учебное пособие для студентов нефизкультурных направлений и специальностей / Л. Н. Калинина, Н. М.

Сапрутько, Л. А. Бартновская ; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Краснояр. гос. аграр. ун-т". - Красноярск : КрасГАУ, 2011. - 89 с.

6. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 125 с.

7. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с.

#### *6.2 Дополнительная литература.*

1. 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.

2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование).

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2007;

4. 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;

5. 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;

6. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие / В.В. Григоревич. – М.; Советский спорт, 2008;

7. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров/ С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

8. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;

9. 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;

10. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Краснояр.гос. аграр. Ун-т. – Красноярск, 2011;

11. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. – Кр-ск, 2011;

12. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А. Одегова; Краснояр. Гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2010;

13. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. Центр «Академия», 2008.

14. 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;

15. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. Красноярск, 2007;

16. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. –М.: Издательский центр «Академия», 2006;

17. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. И доп. – М.; Советский спорт, 2008.

18. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельности тренировки студентов вузов: учеб. Пособие. – СПб.; СПбГУП. – 2008;

*6.3. Программное обеспечение*

1. Microsoft Windows 7 Russian Academic OPEN Лицензия №47718695 от 22.11.2010;
2. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 Свободно распространяемое ПО (GPL);
3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition на 500 пользователей на 1 год (Educational License) Лицензия 1B08-211028-062243-873-1958 с 28.10.2021 до 18.12.2022 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.;
6. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Контракт 37-5-20 от 27.10.2020 г.;
7. Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО.



Таблица 6

**КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Кафедра **Физической культуры**. Направление подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья», направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий». Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка). Общая трудоемкость дисциплины: **342** час: практические занятия 342 час..

Таблица 9

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Элект.	Библ.	Каф.		
Основная литература										
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Л, СРС	Основы лыжной подготовки в вузе	И. Н. Полиенко, С. А. Бондарева, Л. Н. Калинина	КрасГАУ	2011	+		+		20	55 ирбис
Л, СРС	Спортивные игры: правила, тактика, техника	Е. В. Конеева [и др.]	Москва: Издательство Юрайт	2019		+			www.biblio-online.ru/bcode/444895	
Л, СРС	Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе	Л. Н. Калинина, Н. М. Сапругько, Л. А. Бартновская	КрасГАУ	2011	+		+		20	50 ирбис
Л, СРС	Физическая культура. Лыжная подготовка	Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин	Москва: Издательство Юрайт	2017					www.biblio-online.ru/bcode/398132	
Л, СРС	Физическая культура	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	Москва: Издательство Юрайт	2017		+			www.biblio-online.ru/bcode/398758	
Дополнительная литература										
Л, СРС	Лыжные гонки	И. Н. Полиенко, А. Н. Полиенко, С. А. Бондарева	КрасГАУ	2007	+		+		10	12

Л, СРС	Основы подготовки боксеров в спортивной секции вуза	Н. А. Юманов [и др.]	КрасГАУ	2007	+		+		10	30
	Теория и методика физической культуры. Введение в предмет	Л. П. Матвеев	СПб.: Лань	2003	+		+		2	2
	Физическая культура студента	Л. Н. Калинина, П. П. Рубчевский, В. П. Иванов	КрасГАУ	2003	+		+		10	50, Ирбис

Директор научной библиотеки Зорина Р.А.

## 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 7).

Таблица 7

### 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	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.

660130, г. Красноярск, ул. Елены Стасовой 46 Стадион широкого профиля с полосой препятствий

660074 Ул Киренского 2/1 «спортивный зал» Спортивная база кафедры физической культуры (спортивный зал, зал вольной борьбы, зал тренажеров, зал тяжелой атлетики, площадки)

Спортивный зал площадью 131 м<sup>2</sup> оборудован баскетбольными щитами и кольцами, футбольными воротами, креплениями для волейбольной сетки.

Тренажер «Беговая дорожка» инв.№4362017025, №4362017021;

Регулируемая скамья для пресса инв.№4101360408; регулируемая гиперэкстензия инв.№4101360405; велотренажер torneo инв.№11016082, №11016084; министеппер House Fit инв.№11016091, №11016094, №11016093; вибромассажер House Fit инв.№11016089;

Полоса препятствий «лабиринт» инв.№4322019001; «разрушенный мост» инв.№4322019002, «забор с накладной доской» инв.№4322019003, «разрушенная лестница» инв.№4322019004, «стенка с двумя проломами» инв.№4322019005; «одиночный окоп для стрельбы и метания гранат» инв.№4322019006, компактная силовая рама инв.№4101360391, №410360392, №410360393; стенка гимнастическая с крепежом инв.№4101360340; Стойка баскетбольная инв.№4362017020, №4362017026; мишень для игры в дартс инв.№4101360563, №4101360564; коньки размер 35-47 (30шт), лыжи Larsen с креплением и лыжные ботинки размер 35-46 (35шт), мячи баскетбольные 6 шт, мячи футбольные 10 шт, мячи волейбольные 10 шт, клюшки 20 шт., гантели 10 шт., сетка волейбольная 1 шт., палки гимнастические 15 шт., валенки 19 шт., гантели разборные 4 шт., весы напольные 1 шт., весы медицинские

инв.№1330001, штанга инв.№в1010015, теннисный стол с основаниями инв.№21010690 (4 шт), турники спортивные 3 шт.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **10. Образовательные технологии**

Дисциплина предусматривает использование в учебном процессе инновационных технологий обучения.

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для подготовки бакалавров 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» направленность (профиль): «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий». Разработанную ст.преподавателем Калининым А.В. кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ.

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» является вариативной частью дисциплин «Б1.В.ДВ.12.01» 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» направленность (профиль): «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий». 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 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» направленность (профиль): «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры  
Физической культуры ИФКС и ТСФУ



Юманов Н.А.