

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент научно-технологической политики и образования
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Институт землеустройства, кадастров и природообустройства

Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО:

Директор ИЗКиП Летягина Е.А.

«25» марта 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор Пыжикова Н.И.

«26» марта 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту
(Общая физическая подготовка)

ФГОС ВО

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств в АПК

Курс: 1,2,3

Семестр(ы): 2,3,4,5,6

Форма обучения: очная

Квалификация выпускника: бакалавр

Красноярск, 2021 г.

Составитель: Иванова Т.С., канд. техн. наук

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«01» февраля 2021 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО № 680 от 25 мая 2020 года по направлению подготовки (специальности) 20.03.01 Техносферная безопасность и профессиональных стандартов:

- «Работник в области обращения с отходами», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 751н;

- «Специалист в области охраны труда», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 года N 524н;

- «Специалист по противопожарной профилактике», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 октября 2014 года N 814н;

- «Специалист по научно-исследовательским и опытно-конструкторским разработкам», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04 марта 2014 N 121н;

- «Специалист по экологической безопасности (в промышленности)», регистрационный N 60033, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2020 года N 569н;

- «Специалист в сфере промышленной безопасности», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 16 декабря 2020 года N 911н.

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 5 «01» февраля 2021 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., канд. пед. наук, доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«01» февраля 2021 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института землеустройства, кадастров и природообустройства протокол № 7 «25» марта 2021 г.

Председатель методической комиссии:

Виноградова Л.И., канд. геогр. наук, доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«25» марта 2021 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки

Чепелев Н.И., д-р техн. наук, профессор

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«25» марта 2021 г.

Оглавление

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | 5 |
| 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ..... | 6 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |
| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 8 |
| 4.1. ТРУДОЁМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 8 |
| 4.2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 9 |
| 4.3. ЛЕКЦИОННЫЕ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ..... | 11 |
| 4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ | 11 |
| 4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| 4.5.1. <i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения</i> | <i>21</i> |
| 4.5.2. <i>Курсовые проекты (работы) /контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы.....</i> | <i>21</i> |
| 5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ | 22 |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 23 |
| 6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ (ТАБЛИЦА 9)..... | 23 |
| 6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ») | 24 |
| 6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 24 |
| 7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ..... | 24 |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 28 |
| 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 30 |
| 9.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ | 30 |
| 9.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 30 |
| ИЗМЕНЕНИЯ | 33 |

Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана по направлению подготовки 20.03.01 - «Техносферная безопасность», направленность (профиль): «Безопасность технологических процессов и производств в АПК». Дисциплина является курсом по выбору. Дисциплина реализуется в институте землеустройства, кадастров и природообустройства кафедрой физической культуры.

Основной целью изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина нацелена на формирование универсальной компетенции: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды Университета (LMS Moodle, сайт <http://e.kgau.ru/>).

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

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме зачетов.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 344 часа.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, направленность (профиль): «Безопасность технологических процессов и производств в АПК». Дисциплина реализуется в институте землеустройства, кадастров и природообустройства, кафедрой «Физическая культура».

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - обязательная общепрофессиональная дисциплина, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с

Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении следующих дисциплин: Физическая культура и спорт.

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

Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) 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 также обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи дисциплины:

- 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 и наименование компетенций | Код и наименование индикатора достижений ПК | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|--------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|--------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> | <p>Знает: – основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности; – принципы распределения физических нагрузок; – способы пропаганды здорового образа жизни.</p> <p>Умеет: – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; – грамотно распределять физические нагрузки; проектировать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p>Владеет: – методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемами пропаганды здорового образа жизни.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

3. Организационно-методические данные дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 344 часа конт. часов – практические занятия. Их распределение по видам работ и по семестрам представлено в таблице 2.

Таблица 2

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | | | | |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | зач. ед. | час. | по семестрам | | | | |
| | | | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | № 6 |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | | 344 | 72 | 72 | 64 | 72 | 64 |
| Контактная работа | | 344 | 72 | 72 | 64 | 72 | 64 |
| в том числе: | | | | | | | |
| Лекции (Л)/ в том числе в | | | | | | | |

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | зач. ед. | час. | по семестрам | | | | |
| | | | № 2 | № 3 | № 4 | № 5 | № 6 |
| интерактивной форме | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ)/в том числе в интерактивной форме | | 344 | 72 | 72 | 64 | 72 | 64 |
| Семинары (С)/ в том числе в интерактивной форме | | | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР)/ в том числе в интерактивной форме | | | | | | | |
| Самостоятельная работа (СРС) | | | | | | | |
| в том числе: | | | | | | | |
| курсовая работа (проект) | | | | | | | |
| самостоятельное изучение тем и разделов | | | | | | | |
| контрольные работы | | | | | | | |
| реферат | | | | | | | |
| самоподготовка к текущему контролю знаний | | | | | | | |
| подготовка к зачету | | | | | | | |
| др. виды | | | | | | | |
| Вид контроля: | | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины

Таблица 3

Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины

| Наименование модулей и модульных единиц дисциплины | Всего часов на модуль | Аудиторная работа | | Внеаудиторная работа (СРС) |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------|----------------------------|
| | | Л | ЛП/ПЗ | |
| Модуль 1 Общая физическая подготовка. 1 ступень | 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. 2 ступень | 72 | – | 72 | – |
| Модульная единица 2.1 Легкая атлетика | 14 | – | 14 | – |
| Модульная единица 2.2 Подвижные | 14 | – | 14 | – |

| Наименование модулей и модульных единиц дисциплины | Всего часов на модуль | Аудиторная работа | | Внеаудиторная работа (СРС) |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------|-------------------------------|
| | | Л | ЛП/ПЗ | |
| игры | | | | |
| 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. 3 ступень | 64 | – | 64 | – |
| Модульная единица 3.1 Лыжный спорт | 12 | – | 12 | – |
| Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт | 12 | – | 12 | – |
| 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 | – |
| Модуль 4 Общая физическая подготовка. 4 ступень | 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. 5 ступень | 64 | – | 64 | – |
| Модульная единица 5.1 Лыжный спорт | 12 | – | 12 | – |
| Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт | 12 | – | 12 | – |
| Модульная единица 5.3 Легкая атлетика | 12 | – | 12 | – |
| Модульная единица 5.4 Подвижные игры | 12 | – | 12 | – |
| Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 16 | – | 16 | – |
| ИТОГО | 344 | – | 344 | – |

4.2. Содержание модулей дисциплины

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 3x10 м;
- Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места; Метание спортивного снаряда;
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- Бег на лыжах 5 км или кросс на 5 км 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. Лекционные/лабораторные/практические/семинарские занятия

Таблица 4

Содержание лекционного курса

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема лекции | Вид ¹ контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------|--------------|
| | Лекционный курс учебным планом не предусмотрен. | | | |

4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия

Таблица 5

Содержание занятий и контрольных мероприятий

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема практического занятия | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|
| 1 | Модуль 1 Общая физическая подготовка. 1 ступень | | тестирование, зачет | 72 |
| | Модульная единица 1.1 Лыжный спорт | Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 2. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 3. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 4. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 5. Совершенствование техники выполнения классических ходов. | тестирование, зачет | 4 |
| | | Занятие № 6. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт | Занятие № 7. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. | тестирование, зачет | 2 |

¹ Вид мероприятия: тестирование, коллоквиум, зачет, экзамен, другое

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема практического занятия | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|
| | | Занятие № 8. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 9. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. | тестирование, зачет | 4 |
| | | Занятие № 10. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 11. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 12. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 1.3 Легкая атлетика | Занятие № 13. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 14. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 15. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 16. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 17. Совершенствование техники бега. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 18. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 1.4 Подвижные игры | Занятие № 19. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 23. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 24. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема практического занятия | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 25. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 26. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 27. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 28. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 29. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 31. Развитие физических качеств посредством кругового метода. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 32. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| 2 | Модуль 2 Общая физическая подготовка. 2 ступень | | тестирование, зачет | 72 |
| | Модульная единица 2.1 Легкая атлетика | Занятие № 33. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 34. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 35. Обучение технике спортивной ходьбы. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 36. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 37. Совершенствование техники бега. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 38. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Модульная единица 2.2 Подвижные игры | Занятие № 39. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | тестирование, зачет |
| | Занятие № 40. Подвижные игры, направленные на развитие | тестирование, зачет | 2 | |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема практического занятия | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|
| | | координационных способностей. | | |
| | | Занятие № 41. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 42. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 43. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 44. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 45. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 2.3 Лыжный спорт | Занятие № 46. Разучивание техники выполнения конькового ходов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 47. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 48. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 49. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 50. Совершенствование техники выполнения классических ходов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 51. Совершенствование техники выполнения конькового ходов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 52. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 2.4 Конькобежный спорт | Занятие № 53. Обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 54. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 55. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 56. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 57. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на | тестирование, зачет | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема практического занятия | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| | | короткие, средние и длинные дистанции. | | |
| | | Занятие № 58. Обучение техники фигурного перемещения на льду. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 59. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 60. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 61. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 62. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 63. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 64. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | тестирование, зачет | 4 |
| | | Занятие № 65. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | тестирование, зачет | 4 |
| | | Занятие № 66. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| 3 | | Модуль 3 Общая физическая подготовка. 3 ступень | | тестирование, зачет |
| | Модульная единица 3.1 Лыжный спорт | Занятие № 67. Разучивание техники выполнения конькового хода. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 68. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 69. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 70. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 71. Совершенствование техники выполнения классического хода. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 72. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт | Занятие № 73. Совершенствование техники | тестирование, зачет | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема практического занятия | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | спорт | катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. | | |
| | | Занятие № 74. Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 75. Совершенствование техники отдельных поворота на дистанции. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 76. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 77. Развитие скоростно-силовых способностей. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 78. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Модульная единица 3.3 Легкая атлетика | Занятие № 79. Обучение техники прыжка в длину с места. | тестирование, зачет |
| | Занятие № 80. Закрепление техники прыжка в длину с места. | | тестирование, зачет | 2 |
| | Занятие № 81. Обучение техники прыжка в длину с разбега. | | тестирование, зачет | 2 |
| | Занятие № 82. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | | тестирование, зачет | 2 |
| | Занятие № 83. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. | | тестирование, зачет | 2 |
| | Занятие № 84. Контрольное занятие. | | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 3.4 Подвижные игры | | Занятие № 85. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | тестирование, зачет |
| | | Занятие № 86. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 87. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 88. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 89. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 90. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема практического занятия | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|
| | Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 91. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 92. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 93. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 94. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 95. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 96. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 97. Развитие физических качеств посредством кругового метода. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 98. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| 4 | Модуль 4 Общая физическая подготовка. 4 ступень | | тестирование, зачет | 72 |
| | Модульная единица 4.1 Легкая атлетика | Занятие № 99. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 100. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 101. Развитие скоростно-силовых качеств. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 102. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Кроссовая подготовка. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 103. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Кроссовая подготовка. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 104. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 4.2 Подвижные игры | Занятие № 105. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | тестирование, зачет | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема практического занятия | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|
| | | Занятие № 106. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 107. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 108. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 109. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 110. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 111. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 4.3 Лыжный спорт | Занятие № 112. Отработка техники передвижения по трассе. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 113. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 114. Спринт. Преодоление короткой дистанции. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 115. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 116. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 117. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 118. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт | Занятие № 119. Отработка техники катания с предметами. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 120. Организация и проведение подвижных игр на льду. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 121. Организация и проведение эстафет на льду. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 122. Организация и проведение эстафет на льду. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 123. Организация и проведение спортивных игр на | тестирование, зачет | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема практического занятия | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| | | льду. | | |
| | | Занятие № 124. Организация и проведение спортивных игр на льду. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 125. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 126. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 127. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | тестирование, зачет | 4 |
| | | Занятие № 128. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | тестирование, зачет | 4 |
| | | Занятие № 129. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 130. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 131. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 132. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| 5 | | Модуль 5 Общая физическая подготовка. 5 ступень | | тестирование, зачет |
| | Модульная единица 5.1 Лыжный спорт | Занятие № 133. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 134. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 135. Спринт. Преодоление короткой дистанции. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 136. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 137. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 138. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема практического занятия | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|
| | Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт | Занятие № 139. Организация и проведение подвижных игр на льду. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 140. Организация и проведение подвижных игр на льду. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 141. Организация и проведение эстафет на льду. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 142. Организация и проведение спортивных игр на льду. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 143. Организация и проведение спортивных игр на льду. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 144. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 5.3 Легкая атлетика | Занятие № 145. Обучение технике метания мяча. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 146. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 147. Совершенствование техники метания мяча надальность. Кроссовая подготовка. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 148. Совершенствование техники метания мяча надальность. Кроссовая подготовка. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 149. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 150. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 5.4 Подвижные игры | Занятие № 151. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 152. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 153. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | тестирование, зачет | 2 |
| Занятие № 154. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | | тестирование, зачет | 2 | |
| Занятие № 155. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | | тестирование, зачет | 2 | |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и тема практического занятия | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|
| | | Занятие № 156. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 157. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 158. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 159. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 160. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 161. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 162. Развитие физических качеств посредством кругового метода. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 163. Развитие физических качеств посредством кругового метода. | тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 164. Контрольное занятие. | тестирование, зачет | 2 |
| | Итого: | | | 344 |

4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения

Таблица 6

Перечень вопросов для самостоятельного изучения

| № п/п | № модуля и модульной единицы | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения | Кол-во часов |
|-------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|
| | | Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена. | |

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

Таблица 7

| № | Темы курсовых проектов (работ) | Рекомендуемая литература |
|---|----------------------------------|--------------------------|
| | В учебном плане не предусмотрено | |

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических/лабораторных/семинарских работ/занятий с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблице 8.

Таблица 8

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

| Компетенции | Лекции | ПЗ | СРС | Другие виды | Вид контроля |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-----|-------------|---------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | – | 1-164 | – | | тестирование, зачет |

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Карта обеспеченности литературой (таблица 9)

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка)

Таблица 9

Карта обеспеченности литературой

| 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. Сапругько Н.М. Бартовская 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: методуказания | Калинина Л.Н. Кумм Л.В. Куличихин О.А. | Красноярск: КрасГАУ | 2012 | + | + | + | | | 2 ИРБИС 64+ |

Директор Научной библиотеки Зорина Р.А.

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

1. Научная электронная библиотека «eLibrary» <http://elibrary.ru/>
2. База данных Scopus - <http://www.scopus.com>
3. Электронная библиотека BookFinder - <http://bookfi.org>
4. Электронная библиотека МГУ - <http://www.pochva.com>
5. Поисковые системы «Яндекс», Google, «Консультант – Плюс» «Гарант».
6. Библиотечная система «Ирбис 64» - <http://lib.kgau.ru/>

6.3. Программное обеспечение

1. Office 2007 Russian OpenLicensePask NoLev
2. ABBYY FineReader 10 Corporate Edition.
3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-СтандартныйRussianEdition. 1000-1499 Node 2 year Educational License
4. Acrobat Professional Russian 8.0 AcademicEdition Band R 1-9999
5. Moodle 3.5.6a

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

Система оценивания успеваемости студента по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлена в таблицах 8-9.

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 8

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

| Дисциплинарные модули | Количество академических часов | | | | | | Рейтинговый балл за один семестр |
|-----------------------|--------------------------------|----|----|------------|----|----|----------------------------------|
| | Семестры | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Модуль 1. | | 72 | | | | | 100 |
| Модуль 2. | | | 72 | | | | 100 |
| Модуль 3. | | | | 64 | | | 100 |
| Модуль 4. | | | | | 72 | | 100 |
| Модуль 5. | | | | | | 64 | 100 |
| Итого | | | | 344 | | | |

Таблица 9

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 10-14.

Таблица 10

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 11

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 12

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 13

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-разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | | | | 12 | 10 | 8 |
| Челночный бег 4х9 м | сек | 9,0 | 9,7 | 10,2 | 10,1 | 11,2 | 12,8 |
| Наклоны вперед из положения сидя | см | 16 | 11 | 6 | 18 | 13 | 8 |
| Прыжки в длину | см | 510 | 500 | 490 | 410 | 400 | 390 |

Таблица 14

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 разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | кол-во раз | 44 | 32 | 28 | 39 | 25 | 22 |
| или рывок гири 16 кг | кол-во раз | 43 | 25 | 21 | 40 | 23 | 19 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | +13 см | +8 см | +6 см | +12 см | +7 см | +5 см |
| 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 спортивного снаряда весом 700г | м | 37 | 35 | 33 | 37 | 35 | 33 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине | кол-во раз за 1 мин | 48 | 37 | 33 | 45 | 35 | 30 |
| Бег на лыжах 5км | мин:сек | 22:00 | 25:30 | 27:00 | 22:30 | 26:30 | 27:30 |
| или кросс на 5км по пересечённой местности | мин:сек | 22:00 | 25:00 | 26:00 | 22:30 | 26:00 | 26:30 |
| Плавание на 50м | мин:сек | 0:50 | 1:00 | 1:10 | 0:55 | 1:05 | 1:15 |
| Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м | | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м | очки | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| Самозащита без оружия | очки | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| Туристический поход с проверкой туристских навыков | | дистанция не менее 15 км | | | | | |
| Упражнение | | Девушки 18-24 года, баллы | | | Женщины 25-29 лет, баллы | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег на 30 м | сек | 5,1 | 5,7 | 5,9 | 5,4 | 6,1 | 6,4 |
| или бег на 60 м | сек | 9,6 | 10,5 | 10,9 | 9,9 | 10,7 | 11,2 |
| или бег на 100 м | сек | 16,4 | 17,4 | 17,8 | 17,0 | 18,2 | 18,8 |
| Бег на 2000 м | мин:сек | 10:50 | 12:30 | 13:10 | 11:35 | 13:10 | 14:00 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | 18 | 12 | 10 | 17 | 11 | 9 |
| или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | кол-во раз | 17 | 12 | 10 | 16 | 11 | 9 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | +16 см | +11 см | +8 см | +14 см | +9 см | +7 см |
| 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 туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | м | 43 | 35 | 32 | 37 | 29 | 24 |
| Метание спортивного снаряда весом 500г (метров) | кол-во раз за 1 мин | 21 | 17 | 14 | 18 | 15 | 13 |
| Бег на лыжах 3км (мин:сек) | мин:сек | 18:10 | 19:40 | 21:00 | 18:30 | 20:45 | 22:30 |
| или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | мин:сек | 17:30 | 18:30 | 19:15 | 18:00 | 20:15 | 22:00 |
| Плавание на 50м (мин:сек) | мин:сек | 1:00 | 1:15 | 1:25 | 1:00 | 1:15 | 1:25 |
| Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | очки | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| Самозащита без оружия (очки) | очки | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| Туристический поход с проверкой туристских навыков | | дистанция не менее 15 км | | | | | |

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

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает специальные помещения и открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированным оборудованием и

техническими средствами обучения, тренажерами согласно требованиям ФГОС ВО.

Для обучения применяются электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) «Элективные курсы по физической культуре и спорту», в котором интегрированы электронные образовательные модули, базы данных, совокупность других дидактических средств и методических материалов, обеспечивающих сопровождение учебного процесса по всем видам занятий и работ по дисциплине.

Таблица 15

Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий | Аудиторный фонд |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПЗ | <p>ул. Академика Киренского, д. 2, Академика Киренского, д. 2 стр. 1, <i>Оснащенность:</i> Спортивный зал, зал вольной борьбы, лыжная база, зал тренажеров, зал тяжелой атлетики, площадки для спортивных игр, каток тренажер "Беговая дорожка", стойка баскетбольная; экспандер грудной 5 пружин "Totges"; стол теннисный с основаниями, компьютер Celeron 3200/1Gb/200/256/DVD+RW монит19", велотренажер магн. Torneo B-303, тренажер House Fit HG-2010, вибромассажер House Fit HM-3003, министеппер House Fit HS-5015, принтер Canon LBR-1120, холодильник, компьютер Cel440/512Mb*2/250 Gb SATA/PCI Express мон.17" Samsung S775; коньки р.35, 36, 37, 42, 45, 46 Larsen Rental НК46086, секундомер JS9005, гантели разборные 10, 12кг, гантели разборные 14кг, ворота хоккейные, сетка волейбольная в комплекте с антеннами Huck, гири вес 8, 12кг, мишень для игры в дартс Larsen DG51001, весы медицинские д/взвешив.взр.Р//150М, ПРАКТИК ML 11-30 (базовый модуль), ПРАКТИК ML 01-30 (дополнительный модуль), лыжи Larsen с креплением Fischer, ботинки лыжные Larsen, палки лыжные, велотренажер Kettler Giro M, стенка гимнастическая с крепежом (р-р 2400*1000*160), диск олимпийский обрезиненный ALEX 15 кг желтый 4 отверстия, гриф олимпийский хромированный 220 см, с замками, нагрузка до 340кг, компактная силовая рама, диск олимпийский обрезиненный ALEX 15 кг желтый 4 отверстия, диск олимпийский обрезиненный ALEX 1,25, 2,5кг черный, гриф олимпийский хромированный 220 см, с замками нагрузка до 340кг, скамья многопозиционная универсальная, регулируемая скамья для пресса, жим ногами, Гак-машина, регулируемая гиперэкстензия, спортивный турник, гриф гантельный встав. 5кг, скамья, стул, скамья металлическая, мяч Б/Б №7 Spalding, мяч Б/Б №7 Spalding ПБХ, конус сигнальный вс.35 см, секундомер Totges SW-100, скакалка гимнаст. 2.8м, стойки д/сетки н/т проф., сетка ворот д/мини ф/б б/гас.яс.70мм, сетка в/б СИ-2 950*100см черн./бел., гантель 1,0 кг, гантель винил 1,0 кг*2шт, гантель неопрен. 1,0кг, обруч гимн. стальн. станд. радуга, палка гимн.метал.цв. 1,0м, 0,9м, бадминтон набор (2 ракетки+чехол), палка трекинговая 3 секц., весы напольные Samru до 130 кг</p> |
| СРС | <p>пр-кт Свободный 70, Помещение для самостоятельной работы – 4-02 Учебно-методическая литература, компьютерная техника с подключением к Internet. Столы 11 шт., стулья 18 шт., стеллажи под книги 16 шт. Оргтехника: компьютер celeron 2600/256/40/AGP128/Lan/Keyb; компьютер в комплекте: системный блок + монитор; компьютер в комплекте: системный блок ("QX" S Office) + монитор (BenQ GW2480)+ клавиатура (Crown) + мышь (Crown) + фильтр – 7 шт. сканер HP ScanJet 4370; принтер Xerox WorkCentre 3215NI; принтер Canon LBP-1120; копировальный аппарат Canon IR-2016J;</p> <p>ул. Елены Стасовой, 44г, Помещение для самостоятельной работы (Информационно-ресурсный центр Научной библиотеки) – 1-06 Учебно-методическая литература, столы, компьютеры с подключением к сети Интернет, библиотечный фонд, каталог электронных ресурсов.</p> |

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

9.1. Методические указания по дисциплине для обучающихся

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

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

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

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

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

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/uvt/uvt/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 16.

Примеры справочно-информационных материалов для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в одной 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 с увеличенным 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 |
|------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 01.09.2021 | Стр. 2 | Заменить «Специалист в области в охраны труда», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 года N 524н» на «Специалист в области в охраны труда», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 апреля 2021 года N 274н». | Указанный ранее стандарт утратил силу. |
| 01.03.2022 | Стр. 2 | Заменить «Специалист по противопожарной профилактике», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 октября 2014 года N 814н» на «Специалист по пожарной профилактике», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 11 октября 2021 года N 696н». | Указанный ранее стандарт утратил силу. |

Программу разработал: Иванова Т.С., канд. техн. наук

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) для подготовки бакалавров по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», направленность (профиль): «Безопасность технологических процессов и производств в АПК». Разработанную доцентом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Ивановой Т.С.

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 20.03.01 «Техносферная безопасность», направленность (профиль): «Безопасность технологических процессов и производств в АПК». 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 20.03.01 «Техносферная безопасность», направленность (профиль): «Безопасность технологических процессов и производств в АПК». Отвечает требованиям, предъявляемым к подобному роду разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.



Рецензент: доцент кафедры
физической культуры
ИФКС и ТСФУ

Юманов Н.А.