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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ВЫДАННОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ
ВЛАДЕЛЕЦ: РЕКТОР ПЫЖИКОВА Н.И.
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 15.05.2025 - 08.08.2026

Институт землеустройства, кадастров и природообустройства

Кафедра природообустройства

СОГЛАСОВАНО:
Директор института Подлужная А.С.
"24" марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор Пыжикова Н.И.
"28" марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

ФГОС ВО

Направление подготовки 20.03.02 Природообустройство и водопользование
(шифр – название)

Профиль Экспертиза и организация природно-техногенных комплексов

Курс 1

Семестр 2

Форма обучения заочная

Квалификация выпускника бакалавр

Красноярск, 2025

Составители: Иванова Т.С., к.т.н., доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«1» февраля 2025 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки *20.03.02 «Природообустройство и водопользование»,* утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.05.2020 г., № 685, и в соответствии с профессиональными стандартами:

- «Специалист по агромелиорации», утвержденный приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. N 682н;
- «Специалист по эксплуатации очистных сооружений водоотведения», утвержденный приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 сентября 2019 г. N 610н;
- «Работник в области обращения с отходами», утвержденный приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 751н;
- «Географ (Специалист по выполнению и оказанию услуг географической направленности)», утвержденный приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 954н;
- «Землеустроитель», утвержденный приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.06.2021 № 434н;
- «Специалист в сфере кадастрового учета и государственной регистрации прав», утвержденный приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 октября 2021 г.№718н.

Программа обсуждена на заседании кафедры «Физической культуры» протокол № 5 «19» февраля 2025 г.

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

«19» февраля 2025 г

.

Лист согласования рабочей программы

Председатель методической комиссии Бадмаева Ю.В., кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

«24» марта 2025 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки (специальности):
Иванова О.И. кандидат, географических наук, доцент

«24» марта 2025 г

Оглавление

Аннотация 5

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы..... 5

2. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 5

3. Организационно-методические данные дисциплины 7

4. Структура и содержание дисциплины 7

4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины 7
4.2. Содержание модулей дисциплины 8
4.3. Лабораторные/практические/семинарские занятия..... 9
4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия (не предусмотрены учебным планом)..... 10
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний 11

5. Взаимосвязь видов учебных занятий 12

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины..... 12

6.1. Карта обеспеченности литературой 15
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет») 16
6.3. Программное обеспечение 16

7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций ... 16

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины..... 23

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины24

9.1. Методические рекомендации для обучающихся..... 24
9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 24

Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.04.01 по направлению подготовки «20.03.02 Природообустройство и водопользование», направленность (профиль): Экспертиза и организация природно-техногенных комплексов.

Дисциплина реализуется в институте землеустройства, кадастров и природообустройства кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций УК-7.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с достижением высокого уровня общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессионально-прикладной физической и психофизиологической надежности в профессиональной деятельности, а так же обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

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

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

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

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.04.01 по направлению подготовки «20.03.02 Природообустройство и водопользование», направленность (профиль): Экспертиза и организация природно-техногенных комплексов. Реализуется на 2 семестре.

Дисциплина реализуется в институте землеустройства, кадастров и природообустройства кафедрой физической культуры.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - обязательная общепрофессиональная дисциплина, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

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

Физическая культура и спорт

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

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

Задачи:

1) формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;

3) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

4) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Содержание компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1$_{УК-7}$ Выбирает технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом особенностей организма ИД-2$_{УК-7}$ Планирует своё время для оптимального сочетания своей физической и умственной нагрузки ИД-3$_{УК-7}$ Соблюдает нормы здорового образа жизни в жизненных	**Знать:** основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности; принципы распределения физических нагрузок; способы пропаганды здорового образа жизни
		Уметь: 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

	ситуациях и несёт его в массы	**Владеть:** 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

3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость							
	зач. ед.	час.		по семестрам				
			_1_	_2_	_3_	_4_	_5_	_6_
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану		**344**	**344**					
Контактная работа		4	4					
в том числе:								
Лекции (Л)		-	-					
Практические занятия (ПЗ)		4	4					
Семинары (С)		-	-					
Лабораторные работы (ЛР)		-	-					
Самостоятельная работа (СРС)		336	**336**					
в том числе:								
курсовая работа (проект)		-	-					
самостоятельное изучение тем и разделов		-	-					
контрольные работы		-	-					
реферат		-	-					
самоподготовка к текущему контролю знаний		-	-					
подготовка к зачету		336	**336**					
др. виды								
Подготовка и сдача экзамена		4	4					
Вид контроля:			зачет					

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

Таблица 3

Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа	
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	К	СРС
Календарный модуль 1 Общая физическая подготовка. 1 ступень.	**344**	**-**	**4**	**4**	**336**
Модульная единица 1. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	344	-	4	4	336
ИТОГО	**344**	**-**	**4**	**4**	**336**

4.2. Содержание модулей дисциплины

Лекционный курс учебным планом не предусмотрен.

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 обученияя и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний по выбору:

Челночный бег 3х10м;

Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места;

Метание спортивного снаряда;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Бег на лыжах 5км или кросс на 5км по пересечённой местности;

Плавание на 50 м;

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м;

Самозащита без оружия;

Туристический поход с проверкой туристских навыков.

4.3. Лабораторные/практические/семинарские занятия

Таблица 4

Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	**Календарный модуль 1. Общая физическая подготовка**		тестирование	4
	Модульная единица 1.1. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 1. Комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.	тестирование	4
	ИТОГО	4	зачет	4

[1] **Вид мероприятия**: защита, тестирование, коллоквиум, другое

4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний

4.4.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

Таблица 5

Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

№ п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
	Модуль 1		**336**
	Модульная единица 1.1. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1. Составить план подготовки к сдаче основных норм ВФСК ГТО	168
		2. Составить план подготовки к сдаче вариативной части норм ВФСК ГТО	168
	итого		**336**

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

Курсовые проекты учебным планом не предусмотрены.

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Таблица 6

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Компетенции	Лекции	ЛЗ/ ПЗ/С	СРС	Другие виды	Вид контроля
УК-7	-	4	336	4	тестирование зачет

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

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

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

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

4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания / С.А. Бондарева. -Крас.гос.аграр.ун-т. - Красноярск, 2007.

Дополнительная литература

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие/ В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковыхи молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./ Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. -СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
4..Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование);
5.Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Краснояр.гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/
И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н. Калинина; Краснояр.гос.аграр.ун-т.- Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А. Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. –Красноярск, 2010;
8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания / Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А.Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. – Красноярск, 2012;
9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова изд., испр. и доп. – М.; Советский спорт, 2008;
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. центр «Академия», 2008;
12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2013;
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов, Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. – Красноярск, 2007;
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

Таблица 7

6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **Физической культуры. Н**аправление подготовки **«20.03.02 Природообустройство и водопользование», направленность (профиль):** Экспертиза и организация природно-техногенных комплексов. Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Элект.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Основная литература										
ПЗ	Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие	Калинина Л.Н. Сапрутько Н.М. Бартновская Л.А.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			50 ИРБИС 64+
ПЗ	Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие	Кригер Н.В.	Красноярск: КрасГАУ	2004	+	+	+			80 ИРБИС 64+
Дополнительная литература										
ПЗ	Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие.	Полиенко И.Н. Бондарева С.А. Калинина Л.Н.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			55 ИРБИС 64+
ПЗ	Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод указания	Калинина Л.Н. Кумм Л.В. Куличихин О.А.	Красноярск: КрасГАУ	2012	+	+	+			2 ИРБИС 64+

Директор Научной библиотеки _____ Зорина Р.А.

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

1. Microsoft Win SL 8.1 Russian Academic OPEN License (количество 50), лицензия № 62822900 от 15.12.2013;
2. Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic Open (количество 290100), лицензия №44937729 от 15.12.2008, лицензия №44216301 от 25.06.2008;
3. Acrobat Professional Russian 8.0, AcademicEdition Band R 1-999 (количество 2), лицензия образовательная № CE0806966 от 27.06.2008;
4. MS Office Access 2007 (OpenLicense) (количество 20), лицензия академическая № 45965845 от 30.09.2009;
5. Kaspersky Endpoint Security for Business (количество 500), лицензия 1B08-240301-012534-053-2242 с 01.03.2024 до 09.03.2025;
6. ABBYY FineReader 11 Corporate Edition (количество 30), лицензия № FCRC-1100-1002-2465-8755-4238 от 22.02.2012;
7. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования); открытые технологии договор 969.2 от 17.04.2020;
8. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия), контракт 37-5-20 от 27.10.2020;
9. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1, свободно распространяемое ПО (GPL);
10. Яндекс (Браузер / Диск), свободно распространяемое ПО (GPL);
11. Astra Linux Special Edition, вариант лицензирования «Орел», рабочая станция (количество 30), без ограничения срока №192400033-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-19256 от 27.11.2023;
12. Astra Linux Special Edition, вариант лицензирования «Орел», рабочая станция (количество 70), без ограничения срока №192400033-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-12913 от 28.08.2023;
13. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ», лицензионный договор № 2281 от 17.03.2020;
14. Справочная правовая система «Консультант+», договор №20175200211 от 22.04.2020;
15. Справочная правовая система «Гарант», учебная лицензия, эл. договор №129-20-11 от 01.01.2012;

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

Система оценивания успеваемости студента по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется в виде текущего контроля, табл. 8,9.

Виды текущего контроля для студентов заочной формы получения образования: тестирование уровня физической подготовленности; выполнение теоретических заданий.

Студент получает оценку «зачтено», если им набрано не менее 60 баллов. Итоговый балл за семестр складывается из выполнения теоретических заданий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», который определяется диапазоном от 40 до 60 баллов, и выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовленности - от 20 до 40 баллов.

Таблица 8

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

Дисциплинарные модули	Количество академических часов						Рейтинговый бал за один семестр
	Семестры						
	1	2	3	4	5	6	
Модуль 1.	344						100
Итого	**344**						

Таблица 9

Распределение баллов по модулям

№	Модули	Баллы по видам работы				Итого
		Текущая учебная деятельность		Тестирование уровня физической подготовленности		
		min	max	min	max	
1	Модуль 1.	40	60	20	40	100

Баллы, которые студенты могу набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 10

Таблица 10

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 3х10м	сек	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
Прыжок в длину с разбега	см	430	380	370	-	-	-
или прыжок в длину с места	см	240	225	210	235	220	205
Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	35	33	37	35	33
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз за 1 мин	48	37	33	45	35	30
Бег на лыжах 5км	мин: сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин: сек	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин: сек	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Упражнение		Девушки 18-24 года, баллы			Женщины 25-29 лет, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м	сек	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
или бег на 60 м	сек	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
или бег на 100 м	сек	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8

Бег на 2000 м	мин:сек	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	12	10	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3х10м (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

Таблица 11

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	Аудиторный фонд
ПЗ	ул. Академика Киренского, д. 2,Академика Киренского, д. 2 стр. 1, *Оснащенность:* 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 "Torres"; 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, принтерCanonLBR-1120, холодильник, компьютерCel440/512Mb*2/250 Gb SATA/PCI Express мон.17" Samsung S775; коньки р.35, 36, 37, 42, 45, 46 Larsen Rental HK46086, секундомерJS9005, гантели разборные 10, 12кг, гантели разборные 14кг, ворота хоккейные, сетка волейбольная в комплекте с антеннами Huck, гиря вес 8, 12кг, мишень для игры в дартс LarsenDG51001, 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 KettlerGiroM, 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 гантельныйй встав. 5кг, скамья, стул, скамья металлическая, мяч Б/Б №7 Spalding, мяч Б/Б №7 Spalding ПВХ, конус сигнальный вс.35 см, секундометрTorresSW-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 Camry до 130 кг
СРС	пр-ктСвободный 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;
	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.

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

9.1. Методические рекомендации для обучающихся

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

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

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

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

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

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

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

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

Для организации занятий с лицами с ограниченными возможностями, требуется подготовка справочно-информационного материала по следующим категориям, представленными в таблице 15:

Таблица 15

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

Категории студентов	Формы
С нарушение слуха	в печатной форме; в форме электронного документа;
С нарушением зрения	в печатной форме, увеличенных шрифтом; в форме электронного документа;

	в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	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 настроя;

– проведение занятий с включением студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

– подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

Программу разработали:
Иванова Т.С., к.т.н., доцент кафедры
Физической культуры

_____
(подпись)

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (**Общая физическая подготовка**) для подготовки бакалавров по направлению подготовки 20.03.02 «Природообустройство и водопользование», направленность (профиль): «Экспертиза и организация природно-техногенных комплексов». Разработанную доцентом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского Г АУ 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 20.03.02 «Природообустройство и водопользование», направленность (профиль): «Экспертиза и организация природно-техногенных комплексов». 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 20.03.02 «Природообустройство и водопользование», направленность (профиль): «Экспертиза и организация природно-техногенных комплексов». Отвечает требованиям, предъявляемым к подобному роду разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
физической культуры
ИФКС и Т СФУ Юманов Н.А.