

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор института Чаплыгина И.А.  
«27» февраля 2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор Пыжикова Н.И.  
«27» февраля 2026 г.

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

---

ФГОС ВО

по направлению подготовки: **35.03.07 Технология производства и переработки  
сельскохозяйственной продукции**

направленность (профиль): *Технология хранения и глубокой переработки растительного сырья*

Курс 1-3

Семестр 2-6

Форма обучения: *очная*

Квалификация выпускника: *бакалавр*

Красноярск, 2026

Составители: \_\_\_\_\_ Кумм Л.В., ст.преподаватель,  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«12» февраля 2026 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, профессионального стандарта: 22.003 Специалист по технологии продуктов питания из растительного сырья.

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 5 «13»февраля 2026 г.

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

«13» февраля 2026 г.

### **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией института пищевых производств протокол № 6 «17»февраля 2026 г.

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

«17» февраля 2026 г.

Заведующий выпускающей кафедры по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, направленность (профиль) «Технология хранения и глубокой переработки растительного сырья»

\_\_\_\_\_ Янова М.А., докт. техн. наук, доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«27»февраля 2026 г.

## Содержание

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

## Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Дисциплина реализуется в институте пищевых производств кафедрой физическая культура.

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

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

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

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

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

### 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

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

Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

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

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

#### **Задачи:**

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

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

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

культуре;

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

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

Таблица 1

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Код, наименование компетенции                                                                                                                 | Код и наименование индикаторов достижений компетенций                                                            | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <sub>ук-7</sub> Выбирает технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом особенностей организма; | <b>Знать:</b> влияние оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;                        |
|                                                                                                                                               | ИД-2 <sub>ук-7</sub> Планирует своё время для оптимального сочетания своей физической и умственной нагрузки;     | <b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; выполнять простейшие приемы релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; |
|                                                                                                                                               | ИД-3 <sub>ук-7</sub> Соблюдает нормы здорового образа жизни в жизненных ситуациях и несёт его в массы.           | <b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; средствами, методами для повышения уровня физической подготовленности; приёмами контроля физической и умственной работоспособности в течение дня.                                                                                                    |

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

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

Таблица 2

### Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

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

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

Таблица 3

### Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

| Наименование модулей и модульных единиц дисциплины     | Всего часов на модуль | Контактная работа ПЗ |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| <b>Модуль 1 Общая физическая подготовка. Ступень 1</b> | <b>72</b>             | <b>72</b>            |
| 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                   |
| <b>Модуль 2 Общая физическая подготовка. Ступень 2</b> | <b>72</b>             | <b>72</b>            |
| Модульная единица 2.1 Легкая атлетика                  | 14                    | 14                   |

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

#### 4.2. Содержание модулей дисциплины

##### Модульная единица 1.1-5.1 «Лыжный спорт»

Овладение основными умениями и навыками передвижения на лыжах:

- ознакомление с основными способами передвижения на лыжах;
- ознакомление с техникой торможения и безопасного падения;
- прохождение дистанции 5,10 км.
- изучение лыжных ходов: одновременных, попеременных, коньковых;
- изучение способов торможения, преодоления подъемов и спусков, поворотов в движении;
- овладение основными умениями и навыками преодоления природных препятствий.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

##### Модульная единица 1.2-5.2 «Конькобежный спорт»

Методика проведения и совершенствования школы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в конькобежном спорте;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию техники перемещения конькобежца: поза конькобежца, отталкивание, скольжение по прямой, торможение, повороты в движении (направо, налево, кругом), движение спиной вперед;

Развитие двигательных качеств;

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

##### Модульная единица 1.3-5.3 «Легкая атлетика»

Методика проведения и совершенствования школы общеразвивающих, подготовительных и специальных легкоатлетических упражнений;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию беговых видов и упражнений, развитие двигательных качеств;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию прыжковых видов и упражнений, развитие двигательных качеств;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию видов длинных метаний и толканию ядра, развитие двигательных качеств.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

##### Модульная единица 1.4-5.4 «Подвижные игры»

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

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

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

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

#### **Модульная единица 1.5-5.5 «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»**

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний обязательной программы:

Бег на 30 метров или бег на 60 м, или бег на 100 м; Бег на 3000 м;

Подтягивание из виса на высокой перекладине или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); или рывок гири;

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний по выбору:

Челночный бег 3х10м; Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места; Метание спортивного снаряда; Поднимание туловища из положения лёжа на спине; Бег на лыжах 5км или кросс на 5км по пересечённой местности; Плавание на 50 м; Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м; Самозащита без оружия;

Туристический поход с проверкой туристских навыков.

#### *4.3. Практические занятия*

Таблица 4

#### **Содержание занятий и контрольных мероприятий**

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

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



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

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

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

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

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

## 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

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

Таблица 5

### Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

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

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Карта обеспеченности литературой (таблица 6)

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

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

## КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **Физической культуры**. Направление подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции  
 Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка»

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

Директор Научной библиотеки Зорина Р.А.

### 6.3. Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition Вариант лицензирования «Орел» Рабочая станция Без ограничения срока №192400033-alse1.7-client-base\_orel-x86\_64-0-12913 от 28.08.2023 г.;
2. Офисный пакет Libre Office 6.2.1 - Свободно распространяемое ПО (GPL);
3. Microsoft Windows 7 Russian Academic OPEN Лицензия №47718695 от 22.11.2010;
4. Office 2007 Russian OpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008;
5. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» - Лицензионный договор № №2281 от 17.03.2020 г.;
6. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) - открытые технологии договор 969.2 от 17.04.2020 г.;
7. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Контракт 37-5-20 от 27.10.2020 г.;
8. Электронно-библиотечная система Юрайт: //urait.ru Лицензионный договор № 3/14 -25 от 25.06.2025;
9. ООО «Издательство Лань» Лицензионный договор №2/14-25 на предоставление права использования программного обеспечения от 17.02.2025 г.;
10. Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО;

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

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

Таблица 6

**Рейтинг-план дисциплины по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)»  
Распределение баллов по модулям**

| № | Модули    | Баллы по видам работы        |     |                                                 |     |                                                | Итого |
|---|-----------|------------------------------|-----|-------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------|-------|
|   |           | Текущая учебная деятельность |     | Тестирование уровня физической подготовленности |     | Дополнительные баллы (участие в соревнованиях) |       |
|   |           | min                          | max | min                                             | max | max                                            |       |
| 1 | Модуль 1. | 40                           | 60  | 10                                              | 30  | 10                                             | 100   |
| 2 | Модуль 2. | 40                           | 60  | 10                                              | 30  | 10                                             | 100   |
| 3 | Модуль 3. | 40                           | 60  | 10                                              | 30  | 10                                             | 100   |
| 4 | Модуль 4. | 40                           | 60  | 10                                              | 30  | 10                                             | 100   |
| 5 | Модуль 5. | 40                           | 60  | 10                                              | 30  | 10                                             | 100   |

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

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

- тестирования уровня физической подготовленности.

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

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

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для проведения практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» предназначен Спортивный зал,

по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м<sup>2</sup>. В спортивном зале имеются баскетбольные щиты, волейбольные стойки.

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

На кафедре физической культуры имеется оборудование и инвентарь:

стенки гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, переносные баскетбольные стойки со щитами и кольцами, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростоммер, динамометры, приборы для измерения давления; мячи мини-футбола, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор, палки для скандинавской ходьбы, коньки с ботинками, клюшки хоккейные, электрозаточка для коньков.

## 9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

### 9.1. Методические рекомендации для обучающихся

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 7

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

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



|                                            |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в форме электронного документа;</li> <li>• в форме аудиофайла;</li> </ul>                              |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | <ul style="list-style-type: none"> <li>• в печатной форме;</li> <li>• в форме электронного документа;</li> <li>• в форме аудиофайла.</li> </ul> |

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:**  
ФИО, ученая степень, ученое звание

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Общая физическая подготовка» для направления подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции.

Представленная на рецензирование рабочая программа по дисциплине «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиям ФГОС ВО и включает в себя: требования к дисциплине, цели и задачи дисциплин, ее структуру и содержание, учебно-методическое и информационное обеспечение.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции. 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 представлены критерии оценки знаний, умений, навыков компетенций, приобретаемых в ходе изучения дисциплины, путем применения балльно-рейтинговой системы оценки знаний. В целом, рабочая программа по дисциплине 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.