

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

Институт экономики и управления АПК
Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Директор института Шапорова
З.Е.

10.03.2020

УТВЕРЖДАЮ

Ректор Пыжикова Н.И.

26.03.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре
(Общая физическая подготовка)

ФГОС ВО

Направление подготовки 38.03.01, «Экономика»
(код, наименование)

Профиль (Финансы и бухгалтерский учет в АПК)

Курс 1,2,3

Семестр (*ы*) 1,2,3,4,5,6

Форма обучения очная

Квалификация выпускника бакалавр

Красноярск, 2020

Составители: Козин А.В., ст. преподаватель, Деловой Р.В., ст. преподаватель
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«07» февраля 2020 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 38.03.01 «Бухгалтерский учет и статистика»

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 6 « 07 » февраля 2020 г.

Зав. кафедрой Власов В.А., к.ю.н., доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

« 07 » февраля 2020 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией Института экономики и управления АПК, протокол № 7 «10» марта 2020 г.

Председатель методической комиссии ИЭУ АПК Рожкова А.В.

«10» марта 2020 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки Власова Е.Ю., к.э.н., доцент

«26» февраля 2020 г.

Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	5
1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ.....	6
1.1. ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	6
1.2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	6
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ.	6
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	8
4.2. ТРУДОЕМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ.....	9
4.3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	12
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ.....	23
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	23
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	23
6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	23
6.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	23
6.3 ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	24
6.4 ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ.	24
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	28
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	33
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	33
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	35
ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД	35

АННОТАЦИЯ

Общая физическая подготовка

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» подготовки студентов по направлению 38.03.01 «Экономика», профиль «Финансы и бухгалтерский учет в АПК».

Дисциплина реализуется в институте экономики и управления АПК кафедрой Физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование общекультурных (ОК-8) компетенций выпускника.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с физическим воспитанием обучающихся, формированием физической культуры личности и способностью направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования уровня физической подготовки, промежуточный контроль в форме зачетов.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц (338 часов). Программой дисциплины предусмотрены практические (338 часов) занятия.

1. Требования к дисциплине

1.1. Внешние и внутренние требования

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части дисциплин по выбору учебного плана студентов по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль): «Финансы и бухгалтерский учёт в АПК».

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - 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»).

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль): «Финансы и бухгалтерский учёт в АПК» должна формировать следующие компетенции:

ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Место дисциплины в учебном процессе

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является частью учебного плана подготовки студентов по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль): «Финансы и бухгалтерский учёт в АПК», формируемой участниками образовательных отношений.

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

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

Задачи:

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

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

Знать:

влияние оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

Уметь:

выполнять индивидуально подобные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

выполнять простейшие приемы релаксации;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- средствами, методами для повышения уровня физической подготовленности;

- приёмами контроля физической и умственной работоспособности в течение дня.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса: практические.

Программой дисциплины предусмотрены текущий контроль - в форме тестирования уровня физической подготовленности.

Программой дисциплины предусмотрены практические занятия - 338 часов.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебного плана по

направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль): «Финансы и бухгалтерский учёт в АПК», должна формировать следующие компетенции:

ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 1

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		338	54	50	54	54	54	72
Контактная работа		338	54	50	54	54	54	72
в том числе:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)		338	54	50	54	54	54	72
Семинары (С)								
Лабораторные работы (ЛР)								
Вид контроля:		зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Таблица 2

Тематический план

№ сем	Модуль дисциплины	Всего	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	СРС	
1	Общая физическая подготовка. 1 ступень	54	-	54	-	Тестирование уровня физической подготовленности зачет
2	Общая физическая подготовка. 2 ступень	50	-	50	-	Тестирование уровня физической подготовленности зачет

3	Общая физическая подготовка. 3 ступень	54	-	54	-	Тестирование уровня физической подготовленности зачет
4	Общая физическая подготовка. 4 ступень	54	-	54	-	Тестирование уровня физической подготовленности зачет
5	Общая физическая подготовка. 5 ступень	54	-	54	-	Тестирование уровня физической подготовленности зачет
6	Общая физическая подготовка. 6 ступень	72	-	72	-	Тестирование уровня физической подготовленности зачет
	Итого	338		338		Тестирование уровня физической подготовленности зачет

4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

Трудоемкость модулей и модульных единиц

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
Календарный модуль 1 Общая физическая подготовка. 1 ступень	54		54	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	10		10	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 1.3 Легкая атлетика	10		10	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	10		10	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		12	
Календарный модуль 2 Общая физическая подготовка. 2 ступень	50		50	
Модульная единица 2.1 Лыжный спорт	10		10	
Модульная единица 2.2 Конькобежный спорт	10		10	

Модульная единица 2.3 Легкая атлетика	10		10	
Модульная единица 2.4 Подвижные игры	10		10	
Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	10		10	
Календарный модуль 3 Общая физическая подготовка. Ступень 3	54		54	
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	10		10	
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	10		10	
Модульная единица 3.4 Подвижные игры	10		10	
Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		12	
Календарный модуль 4 Общая физическая подготовка. Ступень 4	54		54	
Модульная единица 4.1 Лыжный спорт	10		10	
Модульная единица 4.2 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 4.3 Легкая атлетика	10		10	
Модульная единица 4.4 Подвижные игры	10		10	
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		12	
Календарный модуль 5 Общая физическая подготовка. Ступень 5	54		54	
Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	10		10	
Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	12		12	
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	12		12	
Календарный модуль 6 Общая физическая подготовка. Ступень 6	72		72	
Модульная единица 6.1 Лыжный спорт	16		16	
Модульная единица 6.2 Конькобежный спорт	16		16	
Модульная единица 6.3 Легкая атлетика	14		14	
Модульная единица 6.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 6.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		12	
ИТОГО	338		338	

4.3. Содержание модулей дисциплины

Лекционный курс согласно учебному плану по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) не предусмотрен.

Примерное содержание практических занятий. В каждом модуле происходит совершенствование знаний и умений, сформированных на ранних этапах обучения (степенях обучения).

Модульная единица 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 2 «Конькобежный спорт». Методика занятий и совершенствование посредством общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений умений 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 3 «Легкая атлетика». Методика занятий легкой атлетикой и совершенствование умений посредством 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 4 «Подвижные игры». Методика занятий и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование гибкости. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование выносливости. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование силы. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование быстроты. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Модульная единица 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 3x10м; 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.

4.4. Практические 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 уровня физической подготовленности	54
	Модульная единица 1.1. Лыжный спорт	Занятие № 1. Техника безопасности на занятиях. Разучивание техники выполнения классических ходов	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 2. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 3. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 4. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 5. Совершенствование техники выполнения классических ходов. Контрольное занятие	Тестирование таблица № 10	2
		Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт	Занятие № 6. Техника безопасности на занятиях. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Тестирование таблица № 11
	Занятие № 7. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.		Тестирование таблица № 11	2
	Занятие № 8. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота		Тестирование таблица № 11	2
	Занятие № 9. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота		Тестирование таблица № 11	2
	Занятие № 10. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.		Тестирование таблица № 11	2
	Занятие № 11. Контрольное занятие		Тестирование	2

¹ Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
			таблица № 11	
	Модульная единица 1.3. Легкая атлетика	Занятие № 12. Техника безопасности на занятиях. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 13. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 14. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 15. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 16. Совершенствование техники бега. Контрольное занятие	Тестирование таблица № 12	2
		Модульная единица 1.4. Подвижные игры	Занятие № 17. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 13
	Занятие № 18. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.		Тестирование таблица № 13	2
	Занятие № 19. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.		Тестирование таблица № 13	2
	Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие силы.		Тестирование таблица № 13	2
	Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие		Тестирование таблица № 13	2
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО		Занятие № 22. Техника безопасности на занятиях. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 14
		Занятие № 23. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 24. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 25. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 26. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 27. Развитие физических качеств посредством кругового	Тестирование таблица № 14	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		метода. Контрольное занятие		
2	Календарный модуль 2. Общая физическая подготовка. 2 степень.		Тестирование уровня физической подготовленности	50
	Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	Занятие № 28. Техника безопасности на занятиях. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 29. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 30. Обучение технике спортивной ходьбы.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 31. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 32. Совершенствование техники бега. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 12	2
	Модульная единица 2.2 Подвижные игры	Занятие № 33. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 34. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 35. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 36. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 37. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 13	2
	Модульная единица 2.3. Лыжный спорт	Занятие № 38. Техника безопасности на занятиях. Разучивание техники выполнения конькового ходов	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 39. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 40. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 41. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 42. Совершенствование техники выполнения классических ходов Контрольное занятие	Тестирование таблица № 10	2
	Модульная единица	Занятие № 43. Техника безопасности	Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
	2.4. Конькобежный спорт	на занятиях. Обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду.	таблица № 11	
		Занятие № 44. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 45. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 46. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 47. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Контрольное занятие	Тестирование таблица № 11	2
Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК	Занятие № 48. Техника безопасности на занятиях. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 14	2	
	Занятие № 49. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 14	2	
	Занятие № 50. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 14	2	
	Занятие № 51. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 14	2	
	Занятие № 52. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 14	2	
3	Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 уровень.		Тестирование уровня физической подготовленности	54
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 53. Техника безопасности на занятиях. Разучивание техники выполнения конькового ходов	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 54. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 55. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 56. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица № 10	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 57. Совершенствование техники выполнения классических хода. Контрольное занятие	Тестирование таблица № 10	2
	Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	Занятие № 58. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 59. Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 60. Совершенствование техники отдельных поворота на дистанции.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 61. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 62. Развитие скоростно-силовых способностей.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 63. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 11	2
	Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	Занятие № 64. Техника безопасности на занятиях. Обучение техники прыжка в длину с места.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 65. Закрепление техники прыжка в длину с места.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 66. Обучение техники прыжка в длину с разбега.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 67. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 68. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 12	2
	Модульная единица 3.4 Подвижные игры	Занятие № 69. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 70. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 71. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 72. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 73. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 13	2
	Модульная единица	Занятие № 74. Техника безопасности	Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
	3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	на занятиях. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	таблица № 14	
		Занятие № 75. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 76. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 77. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 78. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 79. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Тестирование таблица № 14	2
4	Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.		Тестирование уровня физической подготовленности	54
	Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	Занятие № 80. Техника безопасности на занятиях. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 81. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 82. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 83. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 84. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Кроссовая подготовка. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 12	2
	Модульная единица 4.2 Подвижные игры	Занятие № 85. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 86. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 87. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 88. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 13	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 89. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица № 13	2
	Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	Занятие № 90. Техника безопасности на занятиях. Отработка техники передвижения по трассе.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 91. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 92. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 93. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 94. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 10	2
	Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	Занятие № 95. Техника безопасности на занятиях. Отработка техники катания с предметами.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 96. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 97. Организация и проведение эстафет на льду.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 98. Организация и проведение эстафет на льду.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 99. Организация и проведение спортивных игр на льду.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 100. Организация и проведение спортивных игр на льду. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 11	2
	Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 101. Техника безопасности на занятиях. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 102. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 103. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 104. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 105. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 106. Комплексы упражнений, направленные на	Тестирование таблица № 14	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		развитие выносливости. Контрольное занятие.		
5	Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень.		Тестирование уровня физической подготовленности	54
	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие № 107. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 108. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 109. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 110. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 111. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. Контрольное занятие	Тестирование таблица № 10	2
		Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	Занятие № 112. Техника безопасности на занятиях. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Тестирование таблица № 11
		Занятие № 113. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 114. Организация и проведение эстафет на льду.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 115. Организация и проведение спортивных игр на льду.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 116. Организация и проведение спортивных игр на льду.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 117. Контрольное занятие	Тестирование таблица № 11	2
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	Занятие № 118. Техника безопасности на занятиях. Обучение технике метания мяча.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 119. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 120. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 121. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 122. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольное занятие	Тестирование таблица № 12	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие № 123. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 124. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 125. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 126. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 127. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 13	2
	Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 128. Техника безопасности на занятиях. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 129. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 130. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 131. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 132. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица № 14	2
		Занятие № 133. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Контрольное занятие	Тестирование таблица № 14	2
6	Календарный модуль 6. Общая физическая подготовка. 6 степень.		Тестирование уровня физической подготовленности	72
	Модульная единица 6.1 Лыжный спорт	Занятие № 134. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 135. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 136. Развитие скоростной выносливости. Преодоление короткой дистанции.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 137. Спринт. Преодоление	Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		короткой дистанции.	таблица № 10	
		Занятие № 138. Преодоление средней дистанции.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 139. Преодоление средней дистанции с разной интенсивностью скольжения.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 140. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Тестирование таблица № 10	2
		Занятие № 141. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. Контрольное занятие	Тестирование таблица № 10	2
	Модульная единица 6.2 Конькобежный спорт	Занятие № 142. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники бега со старта.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 143. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 144. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 145. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 146. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 147. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 148. Организация и проведение эстафет на льду.	Тестирование таблица № 11	2
		Занятие № 149. Организация и проведение спортивных игр на льду. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 11	2
	Модульная единица 6.3 Легкая атлетика	Занятие № 150. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 151. Совершенствование техники бега на средние дистанции с низкого старта.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 152. Обучение техники метания мяча.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 153. Совершенствование техники метания мяча. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 154. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица № 12	2
		Занятие № 155. Совершенствование	Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	таблица № 12	
		Занятие № 156. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольное занятие	Тестирование таблица № 12	2
	Модульная единица 6.4 Подвижные игры	Занятие № 157. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 158. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 159. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 160. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 161. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 162. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 13	2
		Занятие № 163. Контрольное занятие.	Тестирование таблица № 13	2
		Модульная единица 6.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 164. Техника безопасности на занятиях. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица № 14
	Занятие № 165. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.		Тестирование таблица № 14	2
	Занятие № 166. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.		Тестирование таблица № 14	2
	Занятие № 167. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.		Тестирование таблица № 14	2
	Занятие № 168. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.		Тестирование таблица № 14	2
	Занятие № 169. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Контрольное занятие		Тестирование таблица № 14	2
	ИТОГО		169	Тестирование уровня физической подготовленности

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

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

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

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

Курсовые проекты учебным планом не предусмотрены.

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблицы 6.

Таблица 5

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Компетенции	Лекции	ПЗ	СРС	Другие виды	Вид контроля
ОК-8		1-169			Тестирование уровня физической подготовленности, зачет

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература:

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

6.2. Дополнительная литература:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2002. - 478 с.

2. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: методические указания / М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Краснояр. гос. аграр. ун-т; сост. А. А. Одегова. - Красноярск: КрасГАУ, 2010. - 47 с.

3. Упражнения и методика проведения специальной гимнастики для позвоночника: учебно-методическое пособие / М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации,

Краснояр. гос. аграр. ун-т; сост.: С. А. Бондарева, И. Н. Полиенко, А. Н. Полиенко. - Красноярск: КрасГАУ, 2010. - 85 с.

4. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: методические указания / М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Краснояр. гос. аграр. ун-т; сост. С. А. Бондарева. - Красноярск: КрасГАУ, 2007. - 78 с.

5. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. - Кр-ск, 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. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапругько, Л.А. Бартновская; Краснояр.гос. аграр. ун-т. –Красноярск, 2011.

8. Калинина Л.Н., Кумм Л.В., Куличихин О.А. 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.

6.3 Программное обеспечение

1. Операционная система Windows (академическая лицензия № 44937729 от 15.12.2008).

2. Офисный пакет приложений Microsoft Office (академическая лицензия № 44937729 от 15.12.2008).

3. Программа для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF - Acrobat Professional (образовательная лицензия № CE0806966 от 27.06.2008).

4. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License (лицензия 17E0-171204-043145-330-825 с 12.04.2017 до 12.12.2019)

5. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License (лицензия 1800-191210-144044-563-2513 с 10.12.2019 до 17.12.2021)

6. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) – бесплатно распространяемое ПО

6.4 Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети ИНТЕРНЕТ

Электронные библиотечные системы:

1. Электронная библиотечная система «Лань» e.lanbook.com (договор № 22-2-19 от 08.07.19)

2. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/> (договор № 2/5-20)

3. Национальная электронная библиотека (Договор №101 / НЭБ / 2276 от 06.06.17)

Электронные библиотеки

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU elibrary.ru

5. Научная библиотека Красноярского ГАУ www.kgau.ru/new/biblioteka ИРБИС 64) (web версия) договор сотрудничества от 2019 г.).

Информационные справочные системы

6. Информационно-правовая система «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru> (договор сотрудничества №20175200206 от 01.06.16).

7. Информационно-правовой портал «Гарант»: <http://www.garant.ru>

Научные базы данных и профессиональные сайты

8. Русскоязычный сайт международного издательства Elsevier www.elsevier.com (Списки журналов Scopus, Списки журналов ScienceDirect)

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра Физической культуры Направление подготовки (специальность) 38.03.01 Экономика
 Дисциплина Общая физическая подготовка Количество студентов 20
 Общая трудоемкость дисциплины: лекции - час.; лабораторные работы - час.; практические занятия 338 час.; КП (КР) - час.; СРС - час.

Таблица 6

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Электр.	Библ.	Каф.		
Основная литература										
ПЗ	Теория и методика физической культуры. Введение в предмет	Л.П. Матвеев.	Лань	2003	+		+		20	50
Дополнительная литература										
ПЗ	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов	Академия	2002	+		+		20	5
ПЗ	Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы	А.А. Одегова	КрасГАУ	2010	+		+		20	2
ПЗ	Упражнения и методика проведения специальной гимнастики для позвоночника	С.А. Бондарева, И.Н. Полиенко, А.Н. Полиенко	КрасГАУ	2010	+		+		20	2

ПЗ	Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом	С.А. Бондарева	КрасГАУ	2007	+	+		20	2
----	---	----------------	---------	------	---	---	--	----	---

Директор библиотеки 

Председатель МК 

Зав. кафедрой 

института

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

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

Виды текущего контроля для студентов очной формы получения образования: тестирование уровня физической подготовленности, зачет.

Студент получает оценку «зачтено», если им набрано не менее 60 баллов. Итоговый балл за семестр складывается из посещений занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», который определяется диапазоном от 40 до 60 баллов, и выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовленности (выполнение контрольных упражнений посредством тестирования уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности) - от 10 до 30 баллов.

Дополнительные баллы (5-10) студенты получают за участие в соревнованиях, представляя Университет.

Таблица 8

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

Дисциплинарные модули	Количество академических часов						Рейтинговый балл за один семестр
	Семестры						
	1	2	3	4	5	6	
Модуль 1.	54						60-100
Модуль 2.		50					60-100
Модуль 3.			54				60-100
Модуль 4.				54			60-100
Модуль 5.					54		60-100
Модуль 6.						72	60-100
Итого	338						60-100

Таблица 9

Распределение баллов по модулям

№	Модули	Баллы по видам работы					Итого
		Текущая учебная деятельность		Тестирование уровня физической подготовленности		Дополнительные баллы (участие в соревнованиях)	
		min	max	min	max		
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
6	Модуль 6.	40	60	10	30	10	100

Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 10-14.

Выполняя учебные нормативы в виде контрольных двигательных упражнений, студенты должны набрать минимум 10 баллов и максимум – 30. Из представленных физических упражнений (табл. 10-14) студенты выполняют 6 по собственному желанию (с учетом времени года, оснащённости спортивной площадки). Максимально возможный балл за одно физическое упражнение – 5, однако если студент не смог уложиться в норматив по выбранному виду контрольного двигательного упражнения, то баллы не начисляются.

Таблица 10

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Лыжный спорт»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 1 км, мин	мин:сек	4.3	4.5	5.2	5.45	6.15	7.00
Бег на лыжах 2 км, мин	мин:сек	10.2	10.4	11.1	12.00	12.45	13.3
Бег на лыжах 3 км, мин	мин:сек	14.3	15.00	15.5	18.00	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км, мин	мин:сек	25.00	26.00	28.00	Без учета времени		

Таблица 11

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Конькобежный спорт»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Дистанция 100м	сек	13,5	14,7	16	14,0	15,3	16,7
Дистанция 1000м	мин:сек	1:54,8	2:07,6	2:25,6	2:02,8	2:15,6	2:31,6
Дистанция 3000м	мин:сек	6:20,0	7:02,8	7:56,8	6:46,6	7:29,8	8:43,8

Таблица 12

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Легкая атлетика»

Контрольное		Юноши, баллы	Девушки, баллы
-------------	--	--------------	----------------

упражнение		5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	сек	12,9	13,0	13,1	14,8	15,0	15,1
Бег 500 м	мин:сек				1.50,0	1.52,5	1.55,0
Бег 1000 м	мин:сек	3.05,0	3.10,0	3.15,0			
Прыжки в длину	см	510	500	490	410	400	390
Метание гранаты весом 700 /500 г	м	38	32	26	23	18	12

Таблица 13

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Подвижные игры»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	12	10	8			
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз				12	10	8
Челночный бег 4х9 м	сек	9,0	9,7	10,2	10,1	11,2	12,8
Наклоны вперед из положения сидя	см	16	11	6	18	13	8
Прыжки в длину	см	510	500	490	410	400	390

Таблица 14

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»

Упражнение		Юноши 18-24 года, баллы			Мужчины 25-29 лет, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Обязательные испытания:							
Бег на 30 метров	сек	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
или бег на 60 м	сек	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
или бег на 100 м	сек	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
Бег на 3000 м	мин: сек	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	12	10	13	9	7
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	кол-во раз	44	32	28	39	25	22
или рывок гири 16	кол-	43	25	21	40	23	19

кг	во раз						
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3x10м	сек	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
Прыжок в длину с разбега	см	430	380	370	-	-	-
или прыжок в длину с места	см	240	225	210	235	220	205
Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	35	33	37	35	33
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз за 1 мин	48	37	33	45	35	30
Бег на лыжах 5км	мин: сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин: сек	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин: сек	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Упражнение		Девушки 18-24 года, баллы			Женщины 25-29 лет, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м	сек	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
или бег на 60 м	сек	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
или бег на 100 м	сек	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
Бег на 2000 м	мин: сек	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания:	кол-	17	12	10	16	11	9

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	во раз						
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3x10м (секунд)	сек	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега (см)	см	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места (см)	см	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	м	43	35	32	37	29	24
Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	кол-во раз за 1 мин	21	17	14	18	15	13
Бег на лыжах 3км (мин:сек)	мин:сек	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	мин:сек	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
Плавание на 50м (мин:сек)	мин:сек	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия (очки)	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					

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

Оценка «зачтено» студентом получается, если им набрано 60-100 баллов, оценка «не зачтено», если сумма баллов за семестр менее 60.

Студент, не набравший нужное количество баллов (менее 60) для итоговой оценки «зачтено», считается неуспевающим по данной дисциплине.

Повторная аттестация осуществляется в дни ликвидации задолженностей по утвержденному расписанию.

Обучающимся, не сдавшим зачет предоставляется возможность пройти повторную промежуточную аттестацию в соответствии с графиком ликвидации академических задолженностей:
http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik_lz.pdf.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 15

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Приспособленность помещений для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья
1	2	3
<p>Специальные помещения: Спортивная база кафедры физвоспитания. 660074 г. Красноярск, ул. Киренского 2, стр.1.</p>	Спортивная база кафедры физвоспитания (спортивный зал, зал вольной борьбы, лыжная база, зал тренажеров, зал тяжелой атлетики, площадки): 2 тренажера «Беговая дорожка» регулируемая скамья для пресса, регулируемая гиперестезии), 2 велотренажера TORNE 3 мини степпера House Fit вибромассажер House Fit, полоса препятствий: лабиринт, разрушенный мост, забор с накладной доской, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, 3 компактных силовых рамы, стенка гимнастическая с крепежом, 2 стойки баскетбольных, 2 мишени для игры в дартс, 30 пар коньков (размер 35-47), 35 пар лыж Larsen с креплением и лыжных ботинок (размер 35-46), 6 баскетбольных мячей, 10 футбольных мячей, 10 волейбольных мячей 20 клюшек, 10 гантелей, сетка волейбольная, 15 гимнастических палок, 4 разборные гантели, веса напольные, веса медицинские, штанга, 4 теннисных стола с основаниями, 3 турника спортивных.	Частично приспособлены

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица 13

Название раздела дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии	Часы
В соответствии с учебным планом занятия в интерактивной форме не предусмотрены			

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии
13.02.2019г.	Раздел 6	<p>1. Общая физическая подготовка : методические указания и рекомендации / составители Р. А. Дрепелев, О. П. Дрепелева, И. В. Кудрякова. - Караваево : Лань, 2019. - 33 с.</p> <p>2. Общая физическая подготовка : методические указания и рекомендации / Блинков С.Н., Мезенцева В.А., Ишкина О.А. . - Кинель : Лань, 2019. - 39 с.</p>	<p><i>Протокол №6 от 13.02.2019г.</i></p> <p>Внести дополнения в раздел 6 рабочей программы в связи с приобретением ВУЗом удаленного доступа к новой электронной библиотечной системе, потенциального контента, более релевантного профилю института и в соответствии с требованиями ФГОС</p>

Программу разработал:



(подпись)



РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) для подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль): «Финансы и бухгалтерский учёт в АПК». Разработанную ст.преподавателем кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Козиным А.В., Деловым Р.В

Представленная на рецензирование рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО и включает в себя: требования к дисциплине, цели задачи дисциплины, ее структуру и содержание, учебно-методическое и информационное обеспечение.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) является вариативной частью дисциплин «Б1.В.ДВ.10.01» по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль): «Финансы и бухгалтерский учёт в АПК». «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) играют 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 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль): «Финансы и бухгалтерский учёт в АПК». Отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
физической культуры
ИФКС и Т СФУ



Юманов Н.А.