

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.

" 04 "

09

20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

Пыжикова Н.И.

" 08 "

09

20 17 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(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: 1,2,3,4,5,6

Форма обучения: заочная

Квалификация выпускника: Бакалавр

Красноярск, 2017


Составители: Козин А.В., ст.преподаватель, Деловой Р.В., ст.преподаватель

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

 «04» 09 2017 г.

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

(ФИО, ученая степень, ученое звание)


 «04» 09 2017 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль): «Экономика предприятий и организаций АПК».

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол №1 «04» 09 2017 г.

Зав. кафедрой: Власов В.А., к.ю.н, доцент


(ФИО, ученая степень, ученое звание)

 «04» 09 2017 г.

## Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института ЭиУ АПК  
\_\_\_\_\_ протокол № 1 «04» 09 2017 г.

Председатель методической комиссии  
\_\_\_\_\_ Белова Л.А., ст.преподаватель   
(ФИО, ученая степень, ученое звание) «04» 09 2017 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки  
(специальности) Власова Е.Ю., к.э.н., доцент  
\_\_\_\_\_   
(ФИО, ученая степень, ученое звание) «04» 09 2017 г.

## Оглавление

<b>АННОТАЦИЯ</b> .....	<b>5</b>
<b>1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	<b>6</b>
1.1. Внешние и внутренние требования .....	6
1.2. Место дисциплины в учебном процессе .....	6
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ.</b> .....	<b>6</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>8</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>9</b>
4.1. Структура дисциплины.....	9
4.2. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины .....	9
4.3. Содержание модулей дисциплины .....	10
4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия.....	11
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний .....	13
4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний.....	13
4.5.2. Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы.....	14
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....	<b>14</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>18</b>
6.1. Основная литература.....	18
6.2. Дополнительная литература.....	18
6.3 Программное обеспечение .....	18
6.4 Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети ИНТЕРНЕТ.....	19
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ</b> .....	<b>19</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>24</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>24</b>
<b>10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> .....	<b>25</b>
<b>ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РЦД</b> .....	<b>26</b>

## Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) относится к вариативной части дисциплин по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль): «Финансы и бухгалтерский учёт в АПК». Дисциплина реализуется в институте экономики и управления АПК кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование общекультурной компетенции – ОК-8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 338 часов. Программой дисциплины предусмотрены практические – 24 часа; самостоятельная работа – 290 часов; контроль – 24 часа.

## **1. Требования к дисциплине**

### **1.1. Внешние и внутренние требования**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) относится к вариативной части Б1. В.ДВ.10.01 дисциплин 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» согласно 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.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 338 часов. Программой дисциплины предусмотрены практические – 24 часа; самостоятельная работа – 290 часов; контроль – 24 часа.

### **1.2. Место дисциплины в учебном процессе**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является дисциплиной вариативной части Б1.В.ДВ.10.01 дисциплин по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль): «Финансы и бухгалтерский учёт в АПК».

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

Физическая культура и спорт.

## **2. Цели 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 следующие виды контроля текущей успеваемости: текущий контроль - в форме тестирования уровня физической подготовленности; промежуточный контроль - в форме тестирования уровня физической подготовленности.

Программой дисциплины предусмотрены практические занятия - 24 часа.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка), согласно 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
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>		<b>338</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>68</b>
<b>Контактная работа</b>		24	4	4	4	4	4	4
в том числе:								
Лекции (Л)		-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)		24	4	4	4	4	4	4
Семинары (С)		-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)		-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>		<b>290</b>	<b>64</b>	<b>28</b>	<b>64</b>	<b>28</b>	<b>46</b>	<b>60</b>
в том числе:								
курсовая работа (проект)		-	-	-	-	-	-	-
самостоятельное изучение тем и разделов		-	-	-	-	-	-	-
контрольные работы		-	-	-	-	-	-	-



Вид учебной работы	Трудоемкость							
	зач. ед.	час.	по семестрам					
			1	2	3	4	5	6
реферат		-	-	-	-	-	-	-
самоподготовка к текущему контролю знаний		-	-	-	-	-	-	-
подготовка к зачету		290	<b>64</b>	<b>28</b>	<b>64</b>	<b>28</b>	<b>46</b>	<b>60</b>
контроль		24	4	4	4	4	4	4
др. виды								
<b>Вид контроля:</b>			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины

Таблица 2

##### Тематический план

№	Раздел дисциплины	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			лекции	ЛЗ/ЛЗ/С	СРС (КР)	
1	Лыжный спорт	58	-	4	50 (4)	Тестирование уровня физической подготовленности
2	Конькобежный спорт	54	-	4	46 (4)	Тестирование уровня физической подготовленности
3	Легкая атлетика	58	-	4	50 (4)	Тестирование уровня физической подготовленности
4	Подвижные игры	58	-	4	50 (4)	Тестирование уровня физической подготовленности
5	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	110	-	8	94 (8)	Тестирование уровня физической подготовленности
	<b>ИТОГО</b>	<b>338</b>		<b>24</b>	<b>290 (24)</b>	<b>зачёт</b>

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

Таблица 3

##### Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

Наименование модулей и модульных	Всего часов на модуль	Контактная работа	Внеаудиторна я работа
-------------------------------------	--------------------------	----------------------	--------------------------

единиц дисциплины		Л	ЛЗ/ЛЗ/С	К	СРС
<b>Календарный модуль 1 Общая физическая подготовка. 1 ступень.</b>	<b>58</b>	-	4	4	<b>50</b>
Модульная единица 1.1 Легкая атлетика	58	-	4	4	50
<b>Календарный модуль 2 Общая физическая подготовка. 2 ступень.</b>	<b>58</b>	-	4	4	<b>50</b>
Модульная единица 2.1 Подвижные игры	58	-	4	4	50
<b>Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.</b>	<b>58</b>	-	4	4	<b>50</b>
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	58	-	4	4	50
<b>Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.</b>	<b>52</b>	-	4	4	<b>44</b>
Модульная единица 4.1 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	52	-	4	4	44
<b>Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень.</b>	<b>54</b>	-	4	4	<b>46</b>
Модульная единица 5.1 Конькобежный спорт	54	-	4	4	46
<b>Календарный модуль 6. Общая физическая подготовка. 6 ступень.</b>	<b>58</b>	-	4	4	<b>50</b>
Модульная единица 6.1 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	58	-	4	4	50
<b>ИТОГО</b>	<b>338</b>	-	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>290</b>

### 4.3. Содержание модулей дисциплины

Лекционный курс учебным планом не предусмотрен.

#### Раздел «Легкая атлетика»

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

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

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

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

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

#### Раздел «Конькобежный спорт»

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

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

Развитие двигательных качеств;

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

#### Раздел «Подвижные игры»

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

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

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

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

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

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел «Лыжный спорт»**

Овладение основными умениями и навыками передвижения на лыжах:

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

- овладение основными умениями и навыками преодоления природных препятствий. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»**

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний обязательной программы:

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

Бег на 3000 м;

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

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний по выбору:

Челночный бег 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. Лабораторные/практические/семинарские занятия**

Таблица 4

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

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий</b>	<b>Вид<sup>1</sup> контрольного мероприятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	<b>Календарный модуль 1. Общая физическая подготовка</b>		Тестирование уровня физической подготовленности	4

<sup>1</sup> Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
	Модульная единица 1.1. Легкая атлетика	Занятие № 1. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции.	Таблица №13	4
2.	<b>Календарный модуль 2. Общая физическая подготовка</b>		Тестирование уровня физической подготовленности	4
	Модульная единица 2.1. Подвижные игры	Занятие № 2. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №14	4
3.	<b>Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка</b>		Тестирование уровня физической подготовленности	4
	Модульная единица 3.1. Лыжный спорт	Занятие № 3. Разучивание техники выполнения классических ходов	Таблица №11	4
4.	<b>Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка</b>		Тестирование уровня физической подготовленности	4
	Модульная единица 4.1. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 4. Комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.	Таблица №15	4
5.	<b>Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка</b>		Тестирование уровня физической подготовленности	4
	Модульная единица 5.1. Конькобежный спорт	Занятие № 5. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Таблица №12	4
6.	<b>Календарный модуль 6. Общая физическая подготовка</b>		Тестирование уровня физической подготовленности	4
	Модульная единица 6.1. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 6. Комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.	Таблица №15	4
	<b>ИТОГО</b>		Зачёт	24

**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**

Таблица 5

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

№ п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
<b>Модуль 1</b>			<b>50</b>
1	Модульная единица 1.1. Легкая атлетика	1. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для обучения технике низкого и высокого старта.	8
		2. Составить комплекс упражнений для совершенствования стартового разгона.	8
		3. Подобрать наиболее эффективные методические рекомендации для совершенствования техники бега на короткие дистанции.	8
		4. Подобрать наиболее эффективные методические рекомендации для совершенствования техники прыжка в длину с места.	8
		5. Подобрать наиболее эффективные методические рекомендации для совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	8
		6. Подобрать наиболее эффективные методические рекомендации для совершенствования техники метания мяча.	6
		7. Составить комплекс упражнений для повышения результативности выполнения прыжка в длину с места.	4
<b>Модуль 2</b>			<b>50</b>
	Модульная единица 2.1. Подвижные игры	Составить карточки с подвижными играми, направленными на развитие гибкости.	10
		Составить карточки с подвижными играми, направленными на развитие координационных способностей.	10
		Составить карточки с подвижными играми, направленными на развитие выносливости.	10
		Составить карточки с подвижными играми, направленными на развитие силы.	10
		Составить карточки с подвижными играми, направленными на развитие быстроты.	10
<b>Модуль 3</b>			<b>50</b>
	Модульная единица 3.1. Лыжный спорт	1. Рассмотреть методические рекомендации и основные упражнения для разучивания техники выполнения классических ходов	10
		2. Составить комплекс упражнений для закрепления навыков техники выполнения классических ходов	10

№ п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
		3. Подобрать наиболее эффективные методические рекомендации для закрепления техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	10
		4. Составить комплекс для развития выносливости в рамках общефизической подготовки к преодолению длинной дистанции.	10
		5. Написать конспект по теме «Способы передвижений на лыжах и характеристика техники их выполнения»	10
<b>Модуль 4</b>			<b>44</b>
	Модульная единица 4.1. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1. Составить план подготовки к сдаче основных норм ВФСК ГТО	22
		2. Составить план подготовки к сдаче вариативной части норм ВФСК ГТО	22
<b>Модуль 5</b>			<b>46</b>
	Модульная единица 5.1. Конькобежный спорт	1. Описать методику начального обучения технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	12
		2. Составит комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств конькобежца.	12
		3. Описать методические рекомендации по совершенствованию отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	12
		4. Дать характеристику различным дисциплинам конькобежного спорта.	10
<b>Модуль 6</b>			<b>50</b>
	Модульная единица 6.1. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1. Составить план подготовки к сдаче основных норм ВФСК ГТО	26
		2. Составить план подготовки к сдаче вариативной части норм ВФСК ГТО	24
	<b>итого</b>		<b>290</b>

#### 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 таблице 6.

Таблица 6

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

<b>Компетенции</b>	<b>Лекции</b>	<b>ЛЗ/ ПЗ/С</b>	<b>СРС</b>	<b>Другие виды</b>	<b>Вид контроля</b>
ОК-8	-	1-12	М.Е. 1.1 – М.Е. 6.1	24	Тестирование уровня физической подготовленности Зачет

## 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 24 час.; КП (КР) - час.; СРС- 200 час.

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

## **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](http://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](http://elibrary.ru)

5. Научная библиотека Красноярского ГАУ [www.kgau.ru/new/biblioteka](http://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](http://www.elsevier.com) (Списки журналов Scopus, Списки журналов ScienceDirect )

#### **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 9-10.

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

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

**Таблица 9**

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

Дисциплинарные модули	Количество академических часов						Рейтинговый балл за один семестр
	Семестры						
	1	2	3	4	5	6	
Модуль 1.	72						60-100
Модуль 2.		36					60-100
Модуль 3.			72				60-100
Модуль 4.				36			60-100
Модуль 5.					54		60-100
Модуль 6.						68	60-100
<b>Итого</b>	<b>338</b>						<b>60-100</b>

**Таблица 10**

**Распределение баллов по модулям**

№	Модули	Баллы по видам работы				Итого
		Текущая учебная деятельность		Тестирование уровня физической подготовленности		
		min	max	min	max	
1	Модуль 1.	40	60	20	40	100
2	Модуль 2.	40	60	20	40	100
3	Модуль 3.	40	60	20	40	100
4	Модуль 4.	40	60	20	40	100
5	Модуль 5.	40	60	20	40	100
6	Модуль 6.	40	60	20	40	100

Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 11-15.

**Таблица 11**

**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 12**

**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 13**

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Легкая атлетика»

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

**Таблица 14**

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 15**

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:	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00

	сек						
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	12	10	13	9	7
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	кол-во раз	44	32	28	39	25	22
или рывок гири 16 кг	кол-во раз	43	25	21	40	23	19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см
<b>Испытания по выбору:</b>							
Челночный бег 3x10м	сек	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
Прыжок в длину с разбега	см	430	380	370	-	-	-
или прыжок в длину с места	см	240	225	210	235	220	205
Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	35	33	37	35	33
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз за 1 мин	48	37	33	45	35	30
Бег на лыжах 5км	мин: сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин: сек	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин: сек	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Упражнение		Девушки 18-24 года, баллы			Женщины 25-29 лет, баллы		

		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м	сек	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
или бег на 60 м	сек	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
или бег на 100 м	сек	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
Бег на 2000 м	мин:сек	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	12	10	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
<b>Испытания по выбору:</b>							
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		дистанция не менее 15 км					

поход с проверкой туристских навыков		
--------------------------------------	--	--

**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](http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik_lz.pdf).

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 16

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><b>Специальные помещения:</b> Спортивная база кафедры физвоспитания. 660074 г. Красноярск, ул. Киренского 2, стр.1.</p>	<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, весы напольные, весы медицинские, штанга, 4 теннисных стола с основаниями, 3 турника спортивных.</p>	<p>Частично приспособлены</p>

## 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 так же интересов студента.

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

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

#### **10. Образовательные технологии**

Использование в учебном процессе инновационных технологий не предусмотрено.

## ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии
13.02.2019г.	Раздел 6	1. Общая физическая подготовка : методические указания и рекомендации / составители Р. А. Дрепелев, О. П. Дрепелева, И. В. Кудрякова. - Караваево : Лань, 2019. - 33 с. 2. Общая физическая подготовка : методические указания и рекомендации / Блинков С.Н., Мезенцева В.А., Ишкина О.А. . - Кинель : Лань, 2019. - 39 с.	<i>Протокол №6 от 13.02.2019г.</i> 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

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.