

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

Институт международного менеджмента и образования  
Кафедра физической культуры  
ры

СОГЛАСОВАНО:

Директор института

Антонова Н.В.

" 07 "

2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

Пыжикова Н.И.

" 08 "

09

2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Общая физическая подготовка  
ФГОС ВО

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент  
(код, наименование)

Направленность (профиль) Логистика в АПК

Курс 1,2,3

Семестр 1,2,3,4,5

Форма обучения очная

Квалификация выпускника бакалавр

Красноярск, 2017

Составители: Калинина Л.Н., ст.преподаватель  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Алекс «13» 09 2017 г.

Рецензент: \* Юманов Н.А., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Юманов «13» 09 2017 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению  
38.03.02 «Менеджмент», профиль: «Логистика в АПК» на  
заседании кафедры протокол № 1 «13» 09 2017 г.

Зав. кафедрой Стручков В.И., к.п.н., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Стручков «13» 09 2017 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института ММПО  
\_\_\_\_\_ протокол № 1 «07» 09 20 17г.

Председатель методической комиссии  
Золотилова П.В. кс-ти, доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)  
Золотилова «07» 09 20 17г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки (специальности)\*  
Луканова В.Ф. д-рн, доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)  
Луканова «07» 09 20 17г.

Заведующие кафедрами<sup>1</sup>: Сидорова  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\*- по согласованию с методической комиссией  
<sup>1</sup> Кафедры, за которыми в учебном плане закреплены дисциплины

## Оглавление

<b>АННОТАЦИЯ</b> .....	<b>5</b>
1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ .....	5
1.1. ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	5
<b>1.2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ</b> .....	<b>5</b>
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ.</b> .....	<b>6</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>7</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>8</b>
4.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
4.2. ТРУДОЕМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ .....	8
4.3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
4.4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	11
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ .....	20
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....	<b>22</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>22</b>
6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	22
6.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	22
6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	23
6.4. ДОСТУП К ЭЛЕКТРОННЫМ БИБЛИОТЕКАМ И ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ .....	24
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ</b> .....	<b>24</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>29</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>30</b>
<b>10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> .....	<b>30</b>

## **Аннотация**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) относится к вариативной части дисциплины (модули) подготовки студентов по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Логистика в АПК».

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

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-7. 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 340 часов, из которых предусмотрены практические занятия – 340 часов. Промежуточный контроль – зачет (1-5 семестр).

### **1. Требования к дисциплине**

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая культура) относится к вариативной части дисциплин по выбору учебного плана студентов по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Логистика 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 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Логистика в АПК» должна формировать следующие компетенции:

ОК-7. 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 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Логистика 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 также 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 физической 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 - 340 часов.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Логистика в АПК», должна формировать следующие компетенции:

ОК-7. 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
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану		<b>340</b>	68	68	68	68	68
<b>Контактная работа</b>		<b>340</b>	68	68	68	68	68
в том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)		<b>340</b>	68	68	68	68	68
Семинары (С)							
Лабораторные работы (ЛР)							
<b>Вид контроля:</b>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

## 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	68	-	68	-	Тестирование Зачет
2	Общая физическая подготовка. 2 ступень	68	-	68	-	Тестирование Зачет
3	Общая физическая подготовка. 3 ступень	68	-	68	-	Тестирование Зачет
4	Общая физическая подготовка. 4 ступень	68	-	68	-	Тестирование Зачет
5	Общая физическая подготовка. 5 ступень	68	-	68	-	Тестирование Зачет
	<b>Итого</b>	<b>340</b>		<b>340</b>		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/ЛЗ/С	
<b>Календарный модуль 1 Общая физическая подготовка. 1 ступень</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	16		16	
Модульная единица 1.3 Легкая атлетика	12		12	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	12		12	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	16		16	
<b>Календарный модуль 2 Общая</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	



<b>физическая подготовка. 2 ступень</b>				
Модульная единица 2.1 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 2.2 Конькобежный спорт	16		16	
Модульная единица 2.3 Легкая атлетика	12		12	
Модульная единица 2.4 Подвижные игры	12		12	
Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	16		16	
<b>Календарный модуль 3 Общая физическая подготовка. Ступень 3</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	16		16	
Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	12		12	
Модульная единица 3.4 Подвижные игры	12		12	
Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	16		16	
<b>Календарный модуль 4 Общая физическая подготовка. Ступень 4</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 4.1 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 4.2 Конькобежный спорт	16		16	
Модульная единица 4.3 Легкая атлетика	12		12	
Модульная единица 4.4 Подвижные игры	12		12	
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	16		16	
<b>Календарный модуль 5 Общая физическая подготовка. Ступень 5</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	16		16	
Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	12		12	
Модульная единица 5.4 Подвижные игры	12		12	
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	16		16	
<b>ИТОГО</b>	<b>340</b>		<b>340</b>	

### 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 (ступенях обучения).

**Модульная единица 1 «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 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 «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 4 «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 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 <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	<b>Календарный модуль 1. Общая физическая подготовка</b>		тестирование	<b>68</b>
	Модульная единица 1.1. Лыжный спорт	Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 2. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 3. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 4. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 5. Совершенствование техники выполнения классических ходов. Контрольное занятие	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 6. Разучивание техники выполнения конькового хода	Тестирование таблица №12	2
	Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт	Занятие № 7. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 8. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 9. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 10. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 11. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие №12. Обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 13. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 14. Контрольное занятие	Тестирование таблица №13	2
	Модульная единица 1.3. Легкая атлетика	Занятие № 15. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон	Тестирование таблица №14	2

<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
		Занятие № 16. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 17. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 18. Обучение технике бега на средние дистанции.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 19. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 20. Совершенствование техники бега. Контрольное занятие	Тестирование таблица №14	2
	Модульная единица 1.4. Подвижные игры	Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 23. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 24. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 25. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 26. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Контрольное занятие	Тестирование таблица №15	2
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 27. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 28. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 29. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 31. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 32. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 33. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 34. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Контрольное занятие	Тестирование таблица №16	2

№ 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
2	<b>Календарный модуль 2. Общая физическая подготовка. 2 ступень.</b>		<b>тестирование</b>	<b>68</b>
	Модульная единица 2.1. Лыжный спорт	Занятие № 35. Закрепление навыков техники выполнения конькового хода	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 36. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 37. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 38. Совершенствование техники выполнения классических ходов	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 39. Разучивание техники выполнения конькового хода	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 40. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов Контрольное занятие.	Тестирование таблица №12	2
		Модульная единица 2.2. Конькобежный спорт	Занятие № 41. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота	Тестирование таблица №13
	Занятие № 42. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота		Тестирование таблица №13	2
	Занятие № 43. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.		Тестирование таблица №13	2
	Занятие № 44. Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду		Тестирование таблица №13	2
	Занятие № 45. Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.		Тестирование таблица №13	2
	Занятие № 46. Совершенствование техники отдельных поворота на дистанции.		Тестирование таблица №13	2
	Занятие № 47. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.		Тестирование таблица №13	2
	Занятие № 48. Развитие скоростно-силовых способностей. Контрольное занятие		Тестирование таблица №13	2
	Модульная единица 2.3. Легкая атлетика	Занятие № 49. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 50. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 51. Обучение технике	Тестирование	2

№ 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
		спортивной ходьбы.	таблица №14	
		Занятие № 52. Обучение технике толкания ядра.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 53. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 54. Совершенствование техники бега. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №14	2
	Модульная единица 2.4. Подвижные игры	Занятие № 55. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 56. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 57. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 58. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 59. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 60. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №15	2
		Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 61. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №16
	Занятие № 62. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.		Тестирование таблица №16	2
	Занятие № 63. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.		Тестирование таблица №16	2
	Занятие № 64. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		Тестирование таблица №16	2
	Занятие № 65. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.		Тестирование таблица №16	2
	Занятие № 66. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.		Тестирование таблица №16	2
	Занятие № 67. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.		Тестирование таблица №16	2
	Занятие № 68. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. Контрольное занятие		Тестирование таблица №16	2
3	<b>Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.</b>			<b>68</b>

<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>
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 69. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 70. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 71. Совершенствование техники выполнения классических ходов.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 72. Отработка техники передвижения по трассе.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 73. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 74. Спринт. Преодоление короткой дистанции. Контрольное занятие	Тестирование таблица №12	2
	Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	Занятие № 75. Отработка техники катания с предметами.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 76. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 77. Организация и проведение эстафет на льду.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 78. Организация и проведение эстафет на льду.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 79. Организация и проведение спортивных игр на льду.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 80. Организация и проведение спортивных игр на льду.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 81. Отработка техники катания в низкой стойки на длинные дистанции.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 82. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №13	2
	Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	Занятие № 83. Обучение техники прыжка в длину с места.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 84. Закрепление техники прыжка в длину с места.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 85. Обучение техники прыжка в длину с разбега.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 86. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 87. Комплексы упражнений для развития силовых способностей.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 88. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Контрольное занятие	Тестирование таблица №14	2
	Модульная единица 3.4 Подвижные	Занятие № 89. Подвижные игры, направленные на развитие	Тестирование таблица №15	2

№ 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
	игры	координационных способностей.		
		Занятие № 90. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 91. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 92. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 93. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 94. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. Контрольное занятие	Тестирование таблица №15	2
		Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 95. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №16
	Занятие № 96. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		Тестирование таблица №16	2
	Занятие № 97. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.		Тестирование таблица №16	2
	Занятие № 98. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.		Тестирование таблица №16	2
	Занятие № 99. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.		Тестирование таблица №16	2
	Занятие № 100. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.		Тестирование таблица №16	2
	Занятие № 101. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.		Тестирование таблица №16	2
	Занятие № 102. Контрольное занятие.		Тестирование таблица №16	2
4	<b>Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.</b>			<b>68</b>
	Модульная единица 4.1. Лыжный спорт	Занятие № 103. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 104. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 105. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 106. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 107. Развитие выносливости.	Тестирование	2



№ 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
		Преодоление длинной дистанции.	таблица №12	
		Занятие № 108. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 109. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №12	2
	Модульная единица 4.2. Конькобежный спорт	Занятие № 110. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 111. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 112. Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 113. Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 114. Совершенствование техники отдельных поворотов на дистанции.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 115. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 116. Организация и проведение эстафет на льду.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 117. Организация и проведение спортивных игр на льду.	Тестирование таблица №13	2
	Модульная единица 4.3. Легкая атлетика	Занятие № 118. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 119. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 120. Совершенствование техники низкого и высокого старта.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 121. Совершенствование бега на средние дистанции с низкого и высокого старта.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 122. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 123. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 124. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №14	2
	Модульная единица 4.4. Подвижные игры	Занятие № 125. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 126. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №15	2

№ 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
		Занятие № 127. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 128. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 129. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 130. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 131. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №15	2
	Модульная единица 4.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 132. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 133. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 134. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 135. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 136. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 137. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 138. Контрольное занятие.	Тестирование таблица №16	2
5	<b>Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 степень.</b>			<b>68</b>
	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие № 139. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 140. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 141. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 142. Совершенствование техники выполнения избранного лыжного хода.	Тестирование таблица №12	2
		Занятие № 143. Совершенствование техники выполнения избранного лыжного хода. Контрольное занятие	Тестирование таблица №12	2
	Модульная единица	Занятие № 144. Организация и	Тестирование	2

№ 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
	5.2 Конькобежный спорт	проведение подвижных игр на льду.	таблица №13	
		Занятие № 145. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 146. Организация и проведение эстафет на льду.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 147. Организация и проведение спортивных игр на льду.	Тестирование таблица №13	2
		Занятие № 148. Контрольное занятие	Тестирование таблица №13	2
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	Занятие № 149. Обучение технике метания мяча.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 150. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 151. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 152. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Тестирование таблица №14	2
		Занятие № 153. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольное занятие	Тестирование таблица №14	2
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие № 154. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 155. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 156. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 157. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №15	2
		Занятие № 158. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Контрольное занятие	Тестирование таблица №15	2
	Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 159. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 160. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 161. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 162. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Тестирование таблица №16	2
		Занятие № 163. Комплексы упражнений, направленные на развитие	Тестирование таблица №16	2

№ 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
		силы.		
		Занятие № 164. Контрольное занятие	Тестирование таблица №16	2
	<b>ИТОГО</b>			340

#### **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.

Таблица 5

**КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ**Кафедра **Физической культуры и спорта** направление подготовки 38.03.02 (5.38.03.02) «Менеджмент», профиль: «Логистика в АПК».Дисциплина **Элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)**Общая трудоемкость дисциплины : **328** час: лекции \_\_\_ час.; лабораторные работы \_\_\_ час.; практические занятия **328** час.;

КП(КР) \_\_\_\_\_ час.; СРС - час.

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

Зав. библиотекой КушПредседатель МК Золот институтаЗав. кафедрой ВасильевСиница

## 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблицы 8.

Таблица 8

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

Компетенции	Лекции	ПЗ	СРС	Другие виды	Вид контроля
ОК-7		1-164			Тестирование Зачет

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Основная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. -М.: Издательский центр «Академия», 2006;
3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. - Кр-ск, 2011;
4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания/ С.А. Бондарева. -Крас.гос.аграр.ун-т. - Красноярск, 2007.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие / В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе. / Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. –Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование).
5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапругько, Л.А. Бартновская; Краснояр.гос. аграр. ун-т. –Красноярск, 2011;
6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А. Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2010;

8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания/ Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А. Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. – Красноярск, 2012;
9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельности тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП. - 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - 2-е изд., испр. И доп. – М.; Советский спорт, 2008.
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. Центр «Академия», 2008.
12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2007;
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. Красноярск, 2007;
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров/ С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

### 6.3. Программное обеспечение

Обучающимся и преподавателям доступны рабочие станции с установленным программным обеспечением, которое позволяет работать с текстами, профессиональными справочно-правовыми системами и иными электронными ресурсами. Наименование программного обеспечения и его назначение представлено в таблице 9.

Таблица 9

#### Наименование программного обеспечения и его назначение

№ п/п	Наименование, версия ПО	Назначение	Лицензия	Количество
1	Windows 7 Professional and Professional K with Service Pack 1	Учебное	Розничный ключ DreamSpark ID=1049	500
2	Windows Vista Business N	Учебное	Розничный ключ DreamSpark	500
3	Windows 10 Pro	Учебное	Розничный ключ DreamSpark ID=1266	90
4	Office 2007 Russian OpenLicensePask NoLevI	Учебное	Лицензия Microsoft №44937729	90
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License	Учебное	Лицензия № 1B08-151127-042715 До 11.12.2017	1
6	ABBY FineReader 10 Corporate Edition. Одна	Учебное	ID: 137576 Серийный номер:	30

	именная лицензия Per Seat (при заказе пакета 26-50 лицензий)		FCRC-1100-1002-2465-8755-4238 От 22.02.2012	
7	Nero 10 Licenses Standard GOV/AcademicEdition/Non-profit Full Package 10-19 seats	Учебное	Серийный номер: 7X03-10C1-1L6K-W4T8-AX4U-WXK6-0UK7-P166 От 01.06.2012	15

#### **6.4. Доступ к электронным библиотекам и электронной информационно-образовательной среде**

У обучающихся и преподавателей имеется индивидуальный неограниченный доступ к нескольким ЭБ (ЭБ «Web-Ирбис64+ Электронная библиотека», ЭБС «AgriLib», ЭБС «Лань», ЭБС «Юрайт», ИБС «Статистика», НЭБ «Национальная электронная библиотека», НЭБ «eLIBRARY.RU» и др.), электронной информационно-образовательной среде (LMS Moodle, сайт <http://e.kgau.ru/>), иным информационным Интернет-ресурсам (<https://sudact.ru/>, <https://sudrf.ru/> и др.) из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

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

Система оценивания успеваемости студента по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) представлена в таблицах 10-11.

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 10

**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	
Модуль 1.	68					60-100
Модуль 2.		68				60-100
Модуль 3.			68			60-100
Модуль 4.				68		60-100
Модуль 5.					68	60-100
Модуль 6.						60-100
<b>Итого</b>	<b>340</b>					

Таблица 11

**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

Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 12-16.

Выполняя учебные нормативы в виде контрольных двигательных упражнений, студенты должны набрать минимум 10 баллов и максимум – 30. Из представленных физических упражнений (табл. 12-16) студенты выполняют 6 по собственному желанию (с учетом времени года, оснащенности 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 12

**Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Лыжный спорт»**

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 1	мин:	4.3	4.5	5.2	5.45	6.15	7.00

км, мин	сек						
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 13**

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 14**

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 15**

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	см	16	11	6	18	13	8

сидя							
Прыжки в длину	см	510	500	490	410	400	390

**Таблица 16**

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
<b>Обязательные испытания:</b>							
Бег на 30 метров	сек	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
или бег на 60 м	сек	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
или бег на 100 м	сек	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
Бег на 3000 м	мин: сек	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	12	10	13	9	7
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	кол-во раз	44	32	28	39	25	22
или рывок гири 16 кг	кол-во раз	43	25	21	40	23	19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см
<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 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 ми 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.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Спортивный зал, зал тренажеров, площадки.

(660074, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Академика Киренского 2, стр. 1).

2 тренажера «Беговая дорожка», регулируемая скамья для прессы, регулируемая гиперестезия, 2 велотренажера TORNEO , 3 мини степпера House Fit , вибромассажер House Fit , 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.

## 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](http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol_io.pdf)).

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

## 10. Образовательные технологии

Дисциплина предусматривает использование в учебном процессе инновационных технологий обучения.

Таблица 13

### Использование образовательных технологий в разделах дисциплины

Название раздела дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии	Часы
Лыжный спорт	ПЗ	<b>1. Здоровьесберегающая технология</b> позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний. <b>2. Игровая технология</b> способствует	68

Название раздела дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии	Часы
		<p>активизации и совершенствованию основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности, и создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения.</p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b> предполагает разделение студентов на занятиях по полу (мужские, женские группы, смешанные); по области интересов (Общая физическая подготовка, л/атлетика, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, и т. д.); по уровню здоровья; по уровню физической подготовленности.</p> <p><b>4. Соревновательная технология</b> позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент посредством состязаний.</p>	
Конькобежный спорт	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b></p> <p><b>2. Игровая технология</b></p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b></p> <p><b>4. Соревновательная технология</b></p>	68
Легкая атлетика	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b></p> <p><b>2. Игровая технология</b></p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b></p> <p><b>4. Соревновательная технология</b></p>	68
Подвижные игры	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b></p> <p><b>2. Игровая технология</b></p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b></p> <p><b>4. Соревновательная технология</b></p>	68
Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b></p> <p><b>2. Игровая технология</b></p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b></p> <p><b>4. Соревновательная технология</b></p>	68
Всего: в т. ч. интерактивные с использованием (ОТ)			340 0 0

## ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РЦД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарий
10.09.2018		<p>1) В связи с объединением ИММО и ИЭиУ АПК кафедра Логистики объединена с кафедрой Управления и маркетинга в АПК в кафедру «Логистика и маркетинг в АПК» (приказ № 0-457 от 28.08.2018 г.)</p> <p>2) Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Логистика в АПК» закреплено за кафедрой «Логистика и маркетинг в АПК»</p> <p>Рабочая программа утверждена с учетом актуализации и внесения ежегодных обновлений в рабочие программы дисциплин в соответствии с ФГОС ВО по направлению 38.03.02 Менеджмент</p>	Изменения утверждены на заседании кафедры 10.09.2018, протокол № 3-18
11.03.2020	<p>п.б. – Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.</p> <p>п.8. – Материально-техническое обеспечение дисциплины</p>	<p>Рабочая программа актуализирована с учетом ФГОС ВО по направлению 38.03.02 Менеджмент.</p> <p>Внесены ежегодные обновления: карта обеспеченности литературой, перечень лицензионного программного обеспечения, обновлены перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».</p> <p>Обновлен раздел Материально-техническое обеспечение дисциплины.</p>	Изменения утверждены на заседании кафедры 11.03.2020, протокол № 4-20

Зав. кафедрой:



В.Ф. Лукиных



## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) для подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Логистика в АПК».

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.09.01» по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Логистика 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 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Логистика 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.