

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И
РЫБОХОЗЯЙСТВЕННОГО КОМПЛЕКСА
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.
"31"03.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор
Пыжикова Н.И.
"31"03. 2022 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): «Управление бизнесом»

Курс 1,2,3

Семестры 2,3,4,5,6

Форма обучения: Очно-заочная

Квалификация выпускник: бакалавр

Красноярск, 2022

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

_____ «28» февраля 2022г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом».

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 4 «28» февраля 2022г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

_____ «28» февраля 2022г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института экономики и управления АПК протокол № 7 «21» марта 2022г.

Председатель методической комиссии Рожкова А.В., ст. преподаватель
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

_____ «21» марта 2022г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки
(специальности) Далисова Н.А., к.э.н., доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

_____ «21» марта 2022г.

Оглавление

Аннотация.....	5
1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	6
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины.....	9
4.2. Содержание модулей дисциплины.....	10
4.3. Лекционные/лабораторные/практические/семинарские занятия.....	11
4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия.....	12
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний.....	15
4.5.1. <i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний.....</i>	<i>15</i>
4.5.2. <i>Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы Темы курсовых проектов (работ)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы.....</i>	<i>16</i>
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	16
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	17
6.1. Карта обеспеченности литературой (таблица б).....	19
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)	20
6.3. Программное обеспечение	20
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	21
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
9.1. Методические рекомендации для обучающихся.....	23
9.2. Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	24
<i>Изменения</i>	<i>26</i>

Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка), является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.10.01 по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом». Дисциплина реализуется в институте экономики и управления АПК кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

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

Программой дисциплины предусмотрены все виды контроля успеваемости студентов: в форме тестирования уровня физической подготовленности, промежуточная аттестация - зачёт.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 334 часа. Программой дисциплины предусмотрено: практические - 86 часов, самостоятельные - 248 часов работы.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.10.01 по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом». Реализуется во 2-6 семестре.

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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - обязательная общепрофессиональная дисциплина, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с

Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

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

Физическая культура и спорт

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

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

Задачи:

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

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

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

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

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

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1 УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику

<p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>
	<p>ИД-2 УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p>
	<p>реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Владеть: двигательными навыками в области физической культуры и спорта</p>

3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы			Трудоемкость				
	зач ед.	час	по семестрам				
			№2	№3	№4	№5	№6
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану		334	72	64	72	64	62
Контактная работа		86	18	16	18	16	18
в том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)		86	54	54	54	144	54
Семинары (С)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Самостоятельная работа (СРС)		248	54	48	54	48	44
в том числе:							
курсовая работа (проект)							
самостоятельное изучение тем и разделов		203	45	39	45	39	35
контрольные работы							
реферат							
самоподготовка к текущему контролю знаний							
подготовка к зачету		45	9	9	9	9	9
контроль							
др. виды							
Вид контроля:			зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

4. Структура и содержание дисциплины

4.1.Трудоёмкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

Трудоёмкость модулей и модульных единиц

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
Календарный модуль 1. Общая физическая подготовка. Ступень 1	72		18	54
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	16		4	12
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	16		4	12
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		4	10
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	12		2	10
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		4	10
Календарный модуль 2. Общая физическая подготовка. Ступень 2	64		16	48
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	14		4	10
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		4	10
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		4	10
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	10		2	8
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		2	10
Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. Ступень 3	72		18	54
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	16		4	12
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	16		4	12
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		4	10
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	12		2	10
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		4	10

Календарный модуль 4 Спортивные игры. Ступень 4	64		16	48
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	14		4	10
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		4	10
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		4	10
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	10		2	8
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		2	10
Календарный модуль 5 Спортивные игры. Ступень 5	62		18	44
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	14		4	10
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		4	10
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		4	10
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	8		2	6
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		4	8
ИТОГО	334		86	248

4.2. 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 «Лыжный спорт». Овладение основными умениями и навыками передвижения на лыжах: ознакомление с основными способами передвижения на лыжах; ознакомление с техникой торможения и безопасного падения; прохождение дистанции 5,10 км; изучение лыжных ходов: одновременных, попеременных, коньковых; изучение способов торможения, преодоления подъемов и спусков, поворотов в движении; овладение основными умениями и навыками преодоления природных препятствий. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Модульная единица 2 «Конькобежный спорт». Методика занятий и совершенствование посредством общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений умений в конькобежном спорте; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию техники перемещения конькобежца: поза конькобежца, отталкивание, скольжение по прямой, торможение, повороты в движении (направо, налево,

кругом), движение спиной вперед; развитие двигательных качеств. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Модульная единица 3 «Легкая атлетика». Методика занятий легкой атлетикой и совершенствование умений посредством общеразвивающих, подготовительных и специальных легкоатлетических упражнений; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию беговых видов и упражнений, развитие двигательных качеств; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию прыжковых видов и упражнений, развитие двигательных качеств; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию видов длинных метаний и толканию ядра, развитие двигательных качеств. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Модульная единица 4 «Подвижные игры». Методика занятий и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование гибкости. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование выносливости. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование силы. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование быстроты. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Модульная единица 5 «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО».

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний обязательной программы: Бег на 30 метров или бег на 60 м, или бег на 100 м; Бег на 3000 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); или рывок гири; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний по выбору: Челночный бег 3x10м; Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места; Метание спортивного снаряда; Поднимание туловища из положения лёжа на спине; Бег на лыжах 5км или кросс на 5км по пересечённой местности; Плавание на 50 м; Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м; Самозащита без оружия; Туристический поход с проверкой туристских навыков.

4.3. Лекционные/лабораторные/практические/семинарские занятия

Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.4 Лабораторные/практические/семинарские занятия

Таблица 4

Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Календарный модуль 1. ОФП. Ступень 1		Тестирование уровня физической подготовленности	18
	Модульная единица 1.1. Лыжный спорт	Занятие №1. Техника безопасности на занятиях. Разучивание техники выполнения классических ходов	Таблица №4 ФОС	2
		Занятие №2. Обучение техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №4 ФОС	2
	Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт	Занятие №3. Техника безопасности на занятиях. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду.	Таблица №5 ФОС	2
		Занятие №4. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Таблица №5 ФОС	2
	Модульная единица 1.3. Лёгкая атлетика	Занятие №5. Техника безопасности на занятиях. Обучение техники низкого старта. Стартовый разгон	Таблица №6 ФОС	2
		Занятие №6. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	Таблица №6 ФОС	2
	Модульная единица 1.4 Подвижные игры	Занятие №7. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №7 ФОС	2
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие №8. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №8 ФОС	2
		Занятие №9. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Таблица №8 ФОС	2
2.	Календарный модуль 2. ОФП. Ступень 2		Тестирование уровня физической подготовленности	16
	Модульная единица 2.1 Лыжный спорт	Занятие №10. Обучение техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №4 ФОС	2
		Занятие №11. Обучение навыков техники выполнения конькового ходов	Таблица №4 ФОС	2

¹ Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
	Модульная единица 2.2. Конькобежный спорт	Занятие №12. Обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Таблица №5 ФОС	2
		Занятие №13. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Таблица №5 ФОС	2
	Модульная единица 2.3. Лёгкая атлетика	Занятие №14. Техника безопасности на занятиях. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон.	Таблица №6 ФОС	2
		Занятие №15. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение техники прыжка в длину с места	Таблица №6 ФОС	2
	Модульная единица 2.4 Подвижные игры	Занятие №16. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №7 ФОС	2
	Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие №17. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №8 ФОС	2
3.	Календарный модуль 3. ОФП. Ступень 3		Тестирование уровня физической подготовленности	18
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие №18. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №4 ФОС	2
		Занятие №19. Отработка техники передвижения по трассе.	Таблица №4 ФОС	2
	Модульная единица 3.2. Конькобежный спорт	Занятие №20. Техника безопасности на занятиях. Отработка техники катания с предметами.	Таблица №5 ФОС	2
		Занятие №21. Тактика бега на короткие, средние дистанции.	Таблица №5 ФОС	2
	Модульная единица 3.3. Лёгкая атлетика	Занятие №22. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Таблица №6 ФОС	2
		Занятие №23. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Таблица №6 ФОС	2
	Модульная единица 3.4 Подвижные игры	Занятие №24. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №7 ФОС	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
	Модульная единица 3.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие №25. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №8 ФОС	2
		Занятие №26. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Таблица №8 ФОС	2
4.	Календарный модуль 4. ОФП. Ступень 4		Тестирование уровня физической подготовленности	16
	Модульная единица 4.1 Лыжный спорт	Занятие №27. Обучение классических ходов без палок.	Таблица №4 ФОС	2
		Занятие №28. Обучение техники отдельных поворотов на дистанции.	Таблица №5 ФОС	2
	Модульная единица 4.2. Конькобежный спорт	Занятие №29. Обучение техники разворотов на коньках.	Таблица №5 ФОС	2
		Занятие №30. Совершенствование техники бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Таблица №5 ФОС	2
	Модульная единица 4.3. Лёгкая атлетика	Занятие №31. Техника безопасности на занятиях. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега.	Таблица №6 ФОС	2
		Занятие №32. Совершенствование техники тройного прыжка с разбега.	Таблица №6 ФОС	2
	Модульная единица 4.4 Подвижные игры	Занятие №33. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Таблица №7 ФОС	2
	Модульная единица 4.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие №34. Комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости.	Таблица №8 ФОС	2
5.	Календарный модуль 5. ОФП. Ступень 5		Тестирование уровня физической подготовленности	18
	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие №35. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Таблица №4 ФОС	2
		Занятие №36. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №4 ФОС	2
	Модульная	Занятие №37. Техника безопасности на занятиях. Организация и проведение	Таблица №5 ФОС	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
	единица 5.2. Конькобежный спорт	подвижных игр на льду.		
		Занятие №38. Совершенствование бега на короткие дистанции.	Таблица №5 ФОС	2
	Модульная единица 5.3. Лёгкая атлетика	Занятие №39. Техника безопасности на занятиях. Обучение технике метания мяча.	Таблица №6 ФОС	2
		Занятие №40. Совершенствование техники метания ядра на дальность. Кроссовая подготовка.	Таблица №6 ФОС	2
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие №41. Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №7 ФОС	2
	Модульная единица 5.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие №42. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №8 ФОС	2
		Занятие №43. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Контрольное занятие.	Таблица №8 ФОС	2
	ИТОГО	43	Тестирование уровня физической подготовленности	86

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

№ п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
Модуль 1			54
	Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	1. Составить план подготовки сдачи основных ходов на лыжах.	26
		2. Составить план подготовки сдачи разных дистанций на время.	28
Модуль 2			48
	Модульная единица 2.1 Конькобежный спорт	3. Составить план подготовки преодоления коротких дистанций на время.	24
		4. Составить план подготовки преодоления длинных дистанций на время.	24
Модуль 3			54
	Модульная единица 3.1 Лёгкая атлетика	5. Составить план подготовки сдачи нормативов в прыжках, метании ядра, копья.	26

№ п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
		6. Составить план подготовки преодоления коротких и длинных дистанций на время.	28
Модуль 4			48
	Модульная единица 4.1 Подвижные игры	7. Составить план подвижных игр направленных на развитие быстроты, гибкости, выносливости.	24
		8. Составить план подвижных игр направленных на развитие силы, ловкости.	24
Модуль 5			44
	Модульная единица 5.1. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	9. Составить план подготовки к сдаче основных норм ВФСК ГТО	22
		10. Составить план подготовки к сдаче вариативной части норм ВФСК ГТО	22
	итого	10	248

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 представлена в таблице 5.

Таблица 5

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Компетенции	Лекции	ПЗ	СРС	Другие виды	Вид контроля
УК -7		1-43	М.Е. 1.1 М.Е. 2.1 М.Е. 3.1 М.Е. 4.1 М.Е. 5.1		Тестирование уровня физической подготовленности, зачёт

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература.

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

Дополнительная литература.

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие/ В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в 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. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Краснояр.гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н. Калинина; Краснояр.гос.аграр.ун-т.- Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А. Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. –Красноярск, 2010;
8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания / Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А.Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. – Красноярск, 2012;
9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова изд., испр. и доп. – М.; Советский спорт, 2008;

11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. центр «Академия», 2008;

12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2013;

13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов, Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. – Красноярск, 2007;

14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **физической культуры**. Направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом» Дисциплина: **элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)**

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

Директор Научной библиотеки _____

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

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.

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:

1. Windows Russian Upgrade Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.
2. Office 2007 Russian OpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.
3. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 - Бесплатно распространяемое ПО.
4. ABBYY Fine Reader 10 Corporate Edition, лицензия № FCRC 1100-1002-2465-8755-4238 от 22.02.2012 г;
5. Acrobat Professional Russian 8.0 Academic Edition Band R 1-999, лицензия образовательная № CE 0806966 27.06.2008 г.
6. 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 г.
7. 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 г до 17.12.2021 г.
8. Справочная правовая система «Консультант+» - Договор сотрудничества №20175200206 от 01.06.2016 г.
9. Справочная правовая система «Гарант» - Учебная лицензия;
10. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах - Лицензионный договор №158 от 03.04.2019 г «Антиплагиат ВУЗ».
11. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) - Бесплатно распространяемое ПО;
12. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Договор сотрудничества.
13. Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО.

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 7-8.

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

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 - от 10 до 30 баллов.

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

Таблица 7

Рейтинг-план дисциплины по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка)

Дисциплинарные модули	Количество академических часов					Рейтинговый балл за один семестр
	Семестры					
	2	3	4	5	6	
Модуль 1.	72					100
Модуль 2.		64				100
Модуль 3.			72			100
Модуль 4.				64		100
Модуль 5.					62	100
Итого	334					

Таблица 8

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

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

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

Студент, не набравший нужное количество баллов (менее 60) для итоговой оценки «зачтено», считается неуспевающим по данной дисциплине. Повторная аттестация осуществляется в дни ликвидации задолженностей по утвержденному расписанию.

Обучающимся, не сдавшим зачет предоставляется возможность пройти повторную промежуточную аттестацию в соответствии с графиком ликвидации академических задолженностей:

http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik_lz.pdf.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает специальные помещения и открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированным оборудованием и техническими средствами обучения, тренажерами согласно требованиям ФГОС ВО.

Для обучения применяются электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) «Элективные курсы по физической культуре и спорту», в котором интегрированы электронные образовательные модули, базы данных, совокупность других дидактических средств и методических материалов, обеспечивающих сопровождение учебного процесса по всем видам занятий и работ по дисциплине.

Таблица 9

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	Аудиторный фонд
ПЗ	<p>Практические занятия 660130, г. Красноярск, ул. Елены Стасовой 46 «а» Лыжная база; 660074 Ул Киренского 2/1 «спортивный зал»</p> <p>Спортивная база кафедры физвоспитания (спортивный зал, зал вольной борьбы, лыжная база, зал тренажеров, зал тяжелой атлетики, площадки)</p> <p>Тренажер «Беговая дорожка» инв.№4362017025, №4362017021;</p> <p>Регулируемая скамья для пресса инв.№4101360408; регулируемая гиперэкстензия инв.№4101360405; велотренажер torneo инв.№11016082, №11016084; министеппер House Fit инв.№11016091, №11016094, №11016093; вибромассажер House Fit инв.№11016089;</p> <p>Полоса препятствий «лабиринт» инв.№4322019001; «разрушенный мост» инв.№4322019002, «забор с накладной доской» инв.№4322019003, «разрушенная</p>

	<p>лестница» инв.№4322019004, «стенка с двумя проломами» инв.№4322019005; «одиночный окоп для стрельбы и метания гранат» инв.№4322019006, компактная силовая рама инв.№4101360391, №410360392, №410360393; стенка гимнастическая с крепежом инв.№4101360340; Стойка баскетбольная инв.№4362017020, №4362017026; мишень для игры в дартс инв.№4101360563, №4101360564; коньки размер 35-47 (30шт), лыжи Larsen с креплением и лыжные ботинки размер 35-46 (35шт), мячи баскетбольные 6 шт, мячи футбольные 10 шт, мячи волейбольные 10 шт, клюшки 20 шт., гантели 10 шт., сетка волейбольная 1 шт., палки гимнастические 15 шт., валенки 19 шт., гантели разборные 4 шт., весы напольные 1 шт., весы медицинские инв.№1330001, штанга инв.№в1010015, теннисный стол с основаниями инв.№21010690 (4 шт), турники спортивные 3 шт.</p>
--	---

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

9.1. Методические указания по дисциплине для обучающихся

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

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

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

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

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

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

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

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

Для организации занятий с лицами с ограниченными возможностями, требуется подготовка справочно-информационного материала по следующим категориям, представленными в таблице 10:

Таблица 10

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

Категории студентов	Формы
С нарушение слуха	в печатной форме; в форме электронного документа;
С нарушением зрения	в печатной форме, увеличенных шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла.

Для организации практических занятий рекомендуем:

- применение индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья;
- использование средств и методов, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности; использование средств для развития компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- средств для предупреждения прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение занятий с включением студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

ИЗМЕНЕНИЯ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

Программу разработали:
Козин А.В., ст. преподаватель кафедры
физической культуры

(подпись)

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) для подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом». Разработанную ст.преподавателем кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Козиным А.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 частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока «Б1.В.ДВ.10.01» по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Управление бизнесом». «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): «Управление бизнесом». 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.