

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Красноярский государственный аграрный университет»**

Институт Экономики и
Управления АПК
Кафедра Менеджмент в АПК

СОГЛАСОВАНО:
Директор института
Шапорова З.Е.
"27"03.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор
Пыжикова Н.И.
"27"03.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

ФГОС ВО

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

(код, наименование)

Направленность (профиль) Производственный менеджмент

Курс 1,2,3

Семестр (*ы*) 1,2,3,4,5

Форма обучения очная

Квалификация выпускника бакалавр

Красноярск, 2020

Составители: Козин А.В., ст. преподаватель, Деловой Р.В., ст. преподаватель
(ФИО, ученая степень, ученое звание) «05» марта 2020г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 7 «05» марта 2020г.

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

«05» марта 2020г.

* - В качестве рецензентов могут выступать работодатели, вузы по профилю, НИИ

Лист согласования рабочей программы

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

Председатель методической комиссии Белова Л.А.

««10» марта 2020г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки (специальности) канд. экон. наук, доцент Далисова Н.А.

«10» марта 2020г.

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| АННОТАЦИЯ | 5 |
| 1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ | 5 |
| 1.1. ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ТРЕБОВАНИЯ | 5 |
| 1.2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ | 5 |
| 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ. | 6 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 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 | 21 |
| 5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ | 21 |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 23 |
| 6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА..... | 23 |
| 6.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА | 23 |
| 6.3. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» | 24 |
| 6.4. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 24 |
| 6.5. ДОСТУП К ЭЛЕКТРОННЫМ БИБЛИОТЕКАМ И ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ | 24 |
| 7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ | 25 |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 26 |
| 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | 27 |
| 10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | 27 |
| ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД | 29 |

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», профиль: «Производственный менеджмент».

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 344 часа, из которых предусмотрены практические занятия - 344 часа. 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): «Производственный менеджмент».

«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): «Производственный менеджмент» 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):

«Производственный менеджмент», формируемой участниками образовательных отношений.

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

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

Задачи:

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

Знать:

влияние оздоровительных систем 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 подобранные 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 - 344 часа.

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): «Производственный менеджмент», 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 |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | | 344 | 68 | 68 | 68 | 72 | 68 |
| Контактная работа | | 344 | 68 | 68 | 68 | 72 | 68 |
| в том числе: | | | | | | | |
| Лекции (Л) | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | | 344 | 68 | 68 | 68 | 72 | 68 |
| Семинары (С) | | | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | | | | | |
| Вид контроля: | | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт |

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Таблица 2

Тематический план

| № сем | Модуль дисциплины | Всего | В том числе | | | Формы контроля |
|-------|--|------------|-------------|----------------------|-----|--|
| | | | Лекции | Практические занятия | СРС | |
| 1 | Общая физическая подготовка. 1 ступень | 68 | - | 68 | - | Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт |
| 2 | Общая физическая подготовка. 2 ступень | 68 | - | 68 | - | Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт |
| 3 | Общая физическая подготовка. 3 ступень | 68 | - | 68 | - | Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт |
| 4 | Общая физическая подготовка. 4 ступень | 72 | - | 72 | - | Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт |
| 5 | Общая физическая подготовка. 5 ступень | 68 | - | 68 | - | Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт |
| | Итого | 344 | | 344 | | Зачёт |

4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

Трудоемкость модулей и модульных единиц

| Наименование модулей и модульных единиц дисциплины | Всего часов на модуль | Контактная работа | | Внеаудиторная работа (СРС) |
|--|-----------------------|-------------------|-----------|----------------------------|
| | | Л | ЛЗ/ПЗ/С | |
| Календарный модуль 1 Общая физическая подготовка. 1 ступень | 68 | | 68 | |
| 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 | |
| Календарный модуль 2 Общая физическая подготовка. 2 ступень | 68 | | 68 | |
| 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 | |
| Календарный модуль 3 Общая физическая подготовка. Ступень 3 | 68 | | 68 | |
| 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 | |
| Календарный модуль 4 Общая физическая подготовка. Ступень 4 | 72 | | 72 | |
| Модульная единица 4.1 Лыжный спорт | 14 | | 14 | |
| Модульная единица 4.2 Конькобежный спорт | 16 | | 16 | |
| Модульная единица 4.3 Легкая атлетика | 14 | | 14 | |
| Модульная единица 4.4 Подвижные игры | 14 | | 14 | |
| Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 14 | | 14 | |
| Календарный модуль 5 Общая физическая подготовка. Ступень 5 | 68 | | 68 | |
| Модульная единица 5.1 Лыжный спорт | 14 | | 14 | |
| Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт | 14 | | 14 | |
| Модульная единица 5.3 Легкая атлетика | 14 | | 14 | |
| Модульная единица 5.4 Подвижные игры | 14 | | 14 | |
| Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 12 | | 14 | |
| ИТОГО | 344 | | 344 | |

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 ¹ контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|---|--|--------------|
| 1. | Календарный модуль 1. Общая физическая подготовка | | Тестирование уровня физической подготовленности | 68 |
| | Модульная единица 1.1. Лыжный спорт | Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 2. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 3. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 4. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 5. Совершенствование техники выполнения классических ходов. Контрольное занятие | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 6. Разучивание техники выполнения конькового хода | таблица №3 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт | Занятие № 7. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 8. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 9. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 10. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 11. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие №12. Обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 13. Обучение отдельным | 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 | Вид ¹ контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|--|--|----------------|
| | | элементам техники бега по прямой. | | |
| | | Занятие № 14. Контрольное занятие | таблица №4 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 1.3. Легкая атлетика | Занятие № 15. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 16. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 17. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 18. Обучение технике бега на средние дистанции. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 19. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 20. Совершенствование техники бега. Контрольное занятие | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Модульная единица 1.4. Подвижные игры | Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | таблица №6 ФОС |
| | Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Занятие № 23. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Занятие № 24. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Занятие № 25. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Занятие № 26. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Контрольное занятие | | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | | Занятие № 27. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | таблица №7 ФОС |
| | | Занятие № 28. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 29. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 31. Комплексы упражнений, направленные на | таблица №7 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 |
|-------|---|---|--|----------------|
| | | развитие быстроты. | | |
| | | Занятие № 32. Развитие физических качеств посредством кругового метода. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 33. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 34. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Контрольное занятие | таблица №7 ФОС | 2 |
| 2 | Календарный модуль 2. Общая физическая подготовка. 2 ступень. | | Тестирование уровня физической подготовленности | 68 |
| | Модульная единица 2.1. Лыжный спорт | Занятие № 35. Закрепление навыков техники выполнения конькового хода | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 36. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 37. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 38. Совершенствование техники выполнения классических ходов | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 39. Разучивание техники выполнения конькового хода | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 40. Закрепление навыков техники выполнения конькового хода Контрольное занятие. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Модульная единица 2.2. Конькобежный спорт | Занятие № 41. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота | таблица №4 ФОС |
| | Занятие № 42. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота | | таблица №4 ФОС | 2 |
| | Занятие № 43. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. | | таблица №4 ФОС | 2 |
| | Занятие № 44. Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду | | таблица №4 ФОС | 2 |
| | Занятие № 45. Совершенствование техники отдельных элементов бега | | таблица №4 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 |
|-------|---|---|---|--------------|
| | | по прямой. | | |
| | | Занятие № 46. Совершенствование техники отдельных поворота на дистанции. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 47. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 48. Развитие скоростно-силовых способностей. Контрольное занятие | таблица №4 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 2.3. Легкая атлетика | Занятие № 49. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 50. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 51. Обучение технике спортивной ходьбы. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 52. Обучение технике толкания ядра. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 53. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 54. Совершенствование техники бега. Контрольное занятие. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 2.4. Подвижные игры | Занятие № 55. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 56. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 57. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 58. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 59. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 60. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Контрольное занятие. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 61. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 62. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 63. Комплексы упражнений, направленные на | таблица №7 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 |
|-------|--|--|--|--------------|
| | | развитие быстроты. | | |
| | | Занятие № 64. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 65. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 66. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 67. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 68. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. Контрольное занятие | таблица №7 ФОС | 2 |
| 3 | Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 степень. | | Тестирование уровня физической подготовленности | 68 |
| | Модульная единица 3.1 Лыжный спорт | Занятие № 69. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 70. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 71. Совершенствование техники выполнения классических ходов. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 72. Отработка техники передвижения по трассе. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 73. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 74. Спринт. Преодоление короткой дистанции. Контрольное занятие | таблица №3 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт | Занятие № 75. Отработка техники катания с предметами. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 76. Организация и проведение подвижных игр на льду. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 77. Организация и проведение эстафет на льду. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 78. Организация и проведение эстафет на льду. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 79. Организация и | таблица №4 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 |
|-------|--|--|---|--------------|
| | | проведение спортивных игр на льду. | | |
| | | Занятие № 80. Организация и проведение спортивных игр на льду. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 81. Отработка техники катания в низкой стойки на длинные дистанции. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 82. Контрольное занятие. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 3.3 Легкая атлетика | Занятие № 83. Обучение техники прыжка в длину с места. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 84. Закрепление техники прыжка в длину с места. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 85. Обучение техники прыжка в длину с разбега. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 86. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 87. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 88. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Контрольное занятие | таблица №5 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 3.4 Подвижные игры | Занятие № 89. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 90. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 91. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 92. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 93. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 94. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Контрольное занятие | | |
| | Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 95. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 96. Развитие физических качеств посредством кругового метода. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 97. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 98. Комплексы упражнений, направленные на | таблица №7 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 |
|-------|--|--|--|--------------|
| | | развитие координационных способностей. | | |
| | | Занятие № 99. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 100. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 101. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 102. Контрольное занятие. | таблица №7 ФОС | 2 |
| 4 | Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень. | | Тестирование уровня физической подготовленности | 72 |
| | Модульная единица 4.1. Лыжный спорт | Занятие № 103. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 104. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 105. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 106. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 107. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 108. Спринт. Преодоление короткой дистанции. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 109. Контрольное занятие. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 4.2. Конькобежный спорт | Занятие № 110. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 111. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 112. Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 113. Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой. | таблица №4 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 |
|-------|---|---|---|--------------|
| | | Занятие № 114. Совершенствование техники отдельных поворотов на дистанции. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 115. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 116. Организация и проведение эстафет на льду. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 117. Организация и проведение спортивных игр на льду. | таблица №4 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 4.3. Легкая атлетика | Занятие № 118. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 119. Развитие скоростно-силовых качеств. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 120. Совершенствование техники низкого и высокого старта. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 121. Совершенствование бега на средние дистанции с низкого и высокого старта. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 122. Кроссовая подготовка. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 123. Кроссовая подготовка. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 124. Контрольное занятие. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 4.4. Подвижные игры | Занятие № 125. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 126. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 127. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 128. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 129. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 130. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 131. Контрольное занятие. | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 4.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 132. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 133. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 134. Комплексы | таблица №7 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 |
|-------|--|--|--|----------------|
| | | упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | | |
| | | Занятие № 135. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 136. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 137. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 138. Контрольное занятие. | таблица №7 ФОС | 2 |
| 5 | Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень. | | Тестирование уровня физической подготовленности | 68 |
| | Модульная единица 5.1 Лыжный спорт | Занятие № 139. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 140. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 141. Спринт. Преодоление короткой дистанции. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 142. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 143. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 144. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 145. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. Контрольное занятие | таблица №3 ФОС | 2 |
| | | Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт | Занятие № 146. Организация и проведение подвижных игр на льду. | таблица №4 ФОС |
| | Занятие № 147. Организация и проведение подвижных игр на льду. | | таблица №4 ФОС | 2 |
| | Занятие № 148. Организация и проведение эстафет на льду. | | таблица №4 ФОС | 2 |
| | Занятие № 149. Совершенствование техники с низкого старта. | | таблица №4 ФОС | 2 |
| | Занятие № 150. Совершенствование техники поворотов. | | таблица №4 ФОС | 2 |
| | Занятие № 151. Организация и | | таблица №4 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 |
|-------|---|---|--|----------------|
| | | проведение спортивных игр на льду. | | |
| | | Занятие № 152. Контрольное занятие | таблица №4 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 5.3 Легкая атлетика | Занятие № 153. Обучение технике метания мяча. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 154. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 155. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 156. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 157. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 158. Совершенствование техники бега на средние дистанции. | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 159. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольное занятие | таблица №5 ФОС | 2 |
| | | Модульная единица 5.4 Подвижные игры | Занятие № 160. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | таблица №6 ФОС |
| | Занятие № 161. Подвижные игры, направленные на развитие силы. | | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Занятие № 162. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. | | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Занятие № 163. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Занятие № 164. Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Занятие № 165. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. | | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Занятие № 166. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Контрольное занятие | | таблица №6 ФОС | 2 |
| | Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | | Занятие № 167. Развитие физических качеств посредством кругового метода. | таблица №7 ФОС |
| | | Занятие № 168. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 169. Комплексы упражнений, 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 | Вид ¹ контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|--|---|--------------|
| | | Занятие № 170. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 171. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | таблица №7 ФОС | 2 |
| | | Занятие № 172. Контрольное занятие | таблица №7 ФОС | 2 |
| | ИТОГО | 172 | | 344 |

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

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

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

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

Курсовые проекты учебным планом не предусмотрены.

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлена в таблице 5.

Таблица 5

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

| Компетенции | Лекции | ПЗ | СРС | Другие виды | Вид контроля |
|-------------|--------|-------|-----|-------------|--|
| ОК-7 | | 1-172 | | | Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт |

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра Физической культуры

Направление подготовки (специальность) 38.03.02 «Менеджмент»

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)

Количество студентов

Общая трудоемкость дисциплины: лекции – __ час., лабораторные работы, практические занятия __ час., КП (КР)- час; СРС __ час.

| Вид занятия | Наименование | Авторы | Издательство | Год издания | Вид издания | | Место хранения | | Необходимое количество, экз. | кол-во экз. в ВУЗе |
|-------------|---|--|---------------------|-------------|-------------|---------|----------------|------|------------------------------|---|
| | | | | | Печ. | Электр. | Библ. | Каф. | | |
| Л, ПЗ, СРС | Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. Пособие | Л.Н. Калинина, Н.М. | Красноярск: КрасГАУ | 2011 | + | + | + | | | 50 + Эл. ресурс |
| Л, ПЗ, СРС | Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов | Бегидова, Т. П. | Москва : Юрайт | 2019 | | + | | | | http://www.biblio-online.ru/bcode/438915 |
| Л, ПЗ, СРС | Основы здорового образа жизни человека: учебное пособие | Н.В. Кригер | Красноярск: КрасГАУ | 2004 | + | + | + | | | 80 + Эл. ресурс |
| Л, ПЗ, СРС | Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие | И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н. Калинина | Красноярск: КрасГАУ | 2011 | + | + | + | | | 55 + Эл.ресурс |

Директор Научной библиотеки



Председатель метод. комиссии



Зав. кафедрой



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. 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 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. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Электронная- библиотечная система «Лань» e.lanbook.com
- Электронная библиотечная система «Юрайт» www.biblio-online.ru/
- Электронная библиотечная система «AgriLib» <http://ebs.rgazu.ru/>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU elibrary.ru

Информационные справочные системы:

- Справочно-правовая система КонсультантПлюс
- Информационно – аналитическая система «Статистика»

6.4. Программное обеспечение

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

Офисный пакет приложений MicrosoftOffice (академическая лицензия № 44937729 от 15.12.2008).

Программа для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDFAcrobatProfessional (образовательная лицензия № CE0806966 от 27.06.2008).

Антивирусное программное обеспечение KasperskyEndpointSecurity (лицензия № 1800-191210-144044-563-2513 от 10.12.2019).

Система дистанционного образования «Moodle 3.5.6a» (бесплатно распространяемое ПО)

6.5. 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 8-9.

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

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

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

Таблица 8

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

| Дисциплинарные модули | Количество академических часов | | | | | Рейтинговый балл за один семестр |
|-----------------------|--------------------------------|----|----|----|----|----------------------------------|
| | Семестры | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Модуль 1. | 68 | | | | | 60-100 |
| Модуль 2. | | 68 | | | | 60-100 |
| Модуль 3. | | | 68 | | | 60-100 |
| Модуль 4. | | | | 72 | | 60-100 |
| Модуль 5. | | | | | 68 | 60-100 |
| Итого | 344 | | | | | 60-100 |

Таблица 9

Распределение баллов по модулям

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

Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 3-7 ФОС по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Производственный менеджмент».

Выполняя учебные нормативы в виде контрольных двигательных упражнений, студенты должны набрать минимум 10 баллов и максимум – 30. Из представленных физических упражнений таблица 3-7 ФОС по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Производственный менеджмент», студенты выполняют 6 по собственному желанию (с учетом времени года, оснащённости спортивной площадки). Максимально возможный балл за одно физическое упражнение – 5, однако если студент не смог уложиться в норматив по выбранному виду контрольного двигательного упражнения, то баллы не начисляются.

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

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

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

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

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Имеются специализированные спортивный зал, зал тренажеров, площадки для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: (660074, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Академика Киренского 2, стр. 1)

Рабочие места преподавателя и студентов, укомплектованные: 2 тренажера «Беговая дорожка», регулируемая скамья для пресса, 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).

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

10. Образовательные технологии

Дисциплина предусматривает использование в учебном процессе инновационных технологий обучения.

Таблица 10

Использование образовательных технологий в разделах дисциплины

| Название раздела дисциплины или отдельных тем | Вид занятия | Используемые образовательные технологии | Часы |
|---|-------------|--|------|
| Лыжный спорт | ПЗ | 1. Здоровьесберегающая технология позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, | 64 |

| Название раздела дисциплины или отдельных тем | Вид занятия | Используемые образовательные технологии | Часы |
|--|-------------|---|---------------|
| | | <p>повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.</p> <p>2. Игровая технология способствует активизации и совершенствованию основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности, и создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения.</p> <p>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации 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>4. Соревновательная технология позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент посредством состязаний.</p> | |
| Конькобежный спорт | ПЗ | <p>1. Здоровьесберегающая технология</p> <p>2. Игровая технология</p> <p>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</p> <p>4. Соревновательная технология</p> | 78 |
| Легкая атлетика | ПЗ | <p>1. Здоровьесберегающая технология</p> <p>2. Игровая технология</p> <p>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</p> <p>4. Соревновательная технология</p> | 64 |
| Подвижные игры | ПЗ | <p>1. Здоровьесберегающая технология</p> <p>2. Игровая технология</p> <p>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</p> <p>4. Соревновательная технология</p> | 64 |
| Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | ПЗ | <p>1. Здоровьесберегающая технология</p> <p>2. Игровая технология</p> <p>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</p> <p>4. Соревновательная технология</p> | 74 |
| Всего: в т. ч. интерактивные с использованием (ОТ) | | | 344 0 0 |

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

| Дата | Раздел | Изменения | Комментарии |
|----------|--------|---|---|
| 29.10.18 | | <p>1. В связи с объединением института ИММО и ИЭиУ АПК кафедра международного менеджмента переименована на кафедру менеджмент в АПК (приказ № С-457 от 28.05.18г).</p> <p>2. Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент направленность (профиль) «Производственный менеджмент» закреплен за кафедрой Менеджмент в АПК. 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 рассмотрены и утверждены на заседании методической комиссии ИЭиУ АПК 29.10.18 протокол №2 |

Зав выпускающей кафедрой:



Н.А. Далисова

Председатель Методической комиссии института



Л.А. Белова

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

| Дата | Раздел | Изменения | Комментарии |
|----------|---|---|--|
| 25.03.19 | п 6 Учебно – методическое и информационное обеспечение дисциплины. п 8 Материально – техническое обеспечение дисциплины. | Рабочая программа актуализирована с учетом ФГОС ВО по направлению 38.03.02 Менеджмент. Внесены ежегодные обновления: карта обеспеченности литературой, перечень лицензионного программного обеспечения, обновлены перечень ресурсов информационно – телекоммуникационной сети «Интернет». Обновлен раздел Материально – техническое обеспечение дисциплины. | Изменения рассмотрены и утверждены на заседании методической комиссии ИЭиУ АПК 25.03.19 протокол №7 |

Зав выпускающей кафедрой:



Н.А. Далисова

Председатель Методической комиссии института

Л.А. Белова

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

| Дата | Раздел | Изменения | Комментарии |
|----------|---|---|--|
| 10.03.20 | п 6 Учебно – методическое и информационное обеспечение дисциплины. п 8 Материально – техническое обеспечение дисциплины. | Рабочая программа актуализирована с учетом ФГОС ВО по направлению 38.03.02 Менеджмент. Внесены ежегодные обновления: карта обеспеченности литературой, перечень лицензионного программного обеспечения, обновлены перечень ресурсов информационно – телекоммуникационной сети «Интернет». Обновлен раздел Материально – техническое обеспечение дисциплины. | Изменения рассмотрены и утверждены на заседании методической комиссии ИЭиУ АПК 10.03.20 протокол №7 |

Зав выпускающей кафедрой:



Н.А. Далисова

Председатель Методической комиссии института

Л.А. Белова

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): «Производственный менеджмент». Разработанную ст.преподавателем кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Козиным А.В., Деловым Р.В

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) является вариативной частью дисциплин «Б1.В.ДВ.10.01» по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», направленность (профиль): «Производственный менеджмент». «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): «Производственный менеджмент». 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.