

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

Институт Экономики и Управления АПК  
Кафедра Физической культуры

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор института    Шапорова З. Е.  
23.03.2021.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор            Пыжикова Н.И.  
26.03.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

ФГОС ВО

Направление подготовки  
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»  
(код, наименование)

Направленность (профиль): «Управление муниципальными образованиями»

Курс 1,2,3

Семестры 2,3,4,5,6

Форма обучения очно-заочная

Квалификация выпускник: бакалавр

Красноярск, 2021

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

«28» февраля 2021 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», направленность (профиль): «Управление муниципальными образованиями».

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 4 «28» февраля 2021 г.

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

«28» февраля 2021 г.

## **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией института экономики и управления  
АПК протокол № 8 «23» марта 2021 г.

Председатель методической комиссии Рожкова А.В., ст.преподаватель  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)  
«23» марта 2021 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки (специальности)  
Фомина Л.В., к.с.-х.н., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«16» февраля 2021г.

# Оглавление

<b>Аннотация .....</b>	<b>5</b>
<b>1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
4.1. ТРУДОЁМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
4.2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
4.3. ЛЕКЦИОННЫЕ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	11
4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	11
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ .....	21
4.5.1. <i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний.....</i>	<i>21</i>
4.5.2. <i>Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы</i> <i>Темы курсовых проектов (работ)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы .....</i>	<i>21</i>
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....</b>	<b>21</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>22</b>
6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ (ТАБЛИЦА 6) .....	24
6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ») .....	25
6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	25
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....</b>	<b>26</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>27</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ..</b>	<b>28</b>
9.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	28
9.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	29
Изменения .....	31

## **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 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», направленность (профиль): «Управление муниципальными образованиями». 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 занятия.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 342 часа. Программой дисциплины предусмотрены практические занятия - 342 часа.

### **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 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», направленность (профиль): «Управление муниципальными образованиями». 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 также 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
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>ИД-1 УК-7</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни <b>ИД-2 УК-7</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних	<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы физического воспитания для</p>

	<p>условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p>
		<p><b>Владеть:</b> 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
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану		<b>342</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа</b>		<b>342</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
в том числе:						
Лекции (Л)						
Практические занятия (ПЗ)		<b>342</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Семинары (С)						
Лабораторные работы (ЛР)						
<b>Вид контроля:</b>			зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

#### Трудоемкость модулей и модульных единиц

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудитор ная работа (CPC)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
<b>Календарный модуль 1 ОФП. 1 степень</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		14	
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		14	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	16		16	
<b>Календарный модуль 2 ОФП. 2 степень</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	16		16	
Модульная единица 1.2	14		14	

Конькобежный спорт				
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		14	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
<b>Календарный модуль 3 ОФП. Ступень 3</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	16		16	
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		14	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
<b>Календарный модуль 4 ОФП. Ступень 4</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	16		16	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		14	
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		14	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
<b>Календарный модуль 5 ОФП. Ступень 5</b>	<b>54</b>		<b>54</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	12		12	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	8		8	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	10		10	
<b>ИТОГО</b>	<b>342</b>		<b>342</b>	

#### 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 3х10м; 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 <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол- во часов
1.		<b>Календарный модуль 1. ОФП. Ступень 1</b>	Тестирование уровня физической подготовленности	72
<b>Модульная единица 1.1. Лыжный спорт</b>		<b>Занятие №1.</b> Техника безопасности на занятиях. Разучивание техники выполнения классических ходов	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие №2.</b> Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие №3.</b> Обучение техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие №4.</b> Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие №5.</b> Совершенствование техники выполнения классических ходов.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие №6.</b> Разучивание техники выполнения конькового хода	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие №7.</b> Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков, поворотов. Подведение итогов.	Таблица №4 ФОС	2
<b>Модульная единица 1.2. Конькобежны й спорт</b>		<b>Занятие № 8.</b> Техника безопасности на занятиях. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 9.</b> Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 10.</b> Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота.	Таблица №5 ФОС	2

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

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий</b>	<b>Вид<sup>1</sup> контрольного мероприятия</b>	<b>Кол- во часов</b>
<b>Модульная единица 1.3. Лёгкая атлетика</b>		<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 12.</b> Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие №13.</b> Обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 14.</b> Обучение отдельным элементам техники бега по прямой. Контрольное занятие.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 15.</b> Техника безопасности на занятиях. Обучение техники низкого старта. Стартовый разгон	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 17.</b> Обучение техники бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 18.</b> Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 19.</b> Обучение техники бега на средние дистанции.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольное занятие.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
<b>Модульная единица 1.4 Подвижные игры</b>		<b>Занятие № 22.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 23.</b> Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 24.</b> Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 25.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 26.</b> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 27.</b> Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 28.</b> Контрольное занятие.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий</b>	<b>Вид<sup>1</sup> контрольного мероприятия</b>	<b>Кол- во часов</b>
	<b>Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>	<b>Занятие № 29.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. <b>Занятие № 30.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. <b>Занятие № 31.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. <b>Занятие № 32.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. <b>Занятие № 33.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. <b>Занятие № 34.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. <b>Занятие № 35.</b> Развитие физических качеств посредством кругового метода. <b>Занятие № 36.</b> Контрольное занятие.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Календарный модуль 2. ОФП. Ступень 2</b>		<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	<b>72</b>
	<b>Модульная единица 2.1 Лыжный спорт</b>	<b>Занятие № 37.</b> Техника безопасности на занятиях. Закрепление навыков техники выполнения конькового хода	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 38.</b> Обучение техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 39.</b> Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 40.</b> Совершенствование техники выполнения классических ходов	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 41.</b> Совершенствование техники выполнения конькового хода.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 42.</b> Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 43.</b> Совершенствование техники выполнения классических ходов.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 44.</b> Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов. Контрольное занятие.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
	<b>Модульная единица 2.2. Конькобежный спорт</b>	<b>Занятие № 45.</b> Техника безопасности на занятиях. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 46.</b> Совершенствование отдельных элементов техники бега по	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий</b>	<b>Вид<sup>1</sup> контрольного мероприятия</b>	<b>Кол- во часов</b>
		прямой и поворота. <b>Занятие № 47.</b> Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. <b>Занятие № 48.</b> Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду <b>Занятие № 49.</b> Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой. <b>Занятие № 50.</b> Совершенствование техники отдельных поворота на дистанции. <b>Занятие № 51.</b> Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота. Подведение итогов.		
	<b>Модульная единица 2.3. Лёгкая атлетика</b>	<b>Занятие № 52.</b> Техника безопасности на занятиях. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон. <b>Занятие № 53.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <b>Занятие № 54.</b> Обучение технике спортивной ходьбы. <b>Занятие № 55.</b> Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы. <b>Занятие № 56.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. <b>Занятие № 57.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <b>Занятие № 58.</b> Обучение техники прыжка в длину с места. Контрольное занятие.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
	<b>Модульная единица 2.4 Подвижные игры</b>	<b>Занятие № 59.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. <b>Занятие № 60.</b> Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. <b>Занятие № 61.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы. <b>Занятие № 62.</b> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. <b>Занятие № 63.</b> Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
			Таблица №7 ФОС	<b>2</b>

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий</b>	<b>Вид<sup>1</sup> контрольного мероприятия</b>	<b>Кол- во часов</b>
<b>Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>		<b>Занятие № 64.</b> Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие №65.</b> Контрольное занятие.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие №66.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие №67.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие №68.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие №69.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие №70.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие №71.</b> Комплексы упражнений направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие №72.</b> Контрольное занятие.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Календарный модуль 3. ОФП. Ступень 3</b>			<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>
<b>Модульная единица 3.1 Лыжный спорт</b>		<b>Занятие № 73.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 74.</b> Отработка техники передвижения по трассе.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 75.</b> Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 76.</b> Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 77.</b> Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 78.</b> Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 79.</b> Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции. Подведение итогов.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
<b>Модульная единица 3.2. Конькобежн ый спорт</b>		<b>Занятие № 80.</b> Техника безопасности на занятиях. Отработка техники катания с предметами.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 81.</b> Организация и проведение подвижных игр на льду.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 82.</b> Организация и проведение эстафет на льду.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий</b>	<b>Вид<sup>1</sup> контрольного мероприятия</b>	<b>Кол- во часов</b>
<b>Модульная единица 3.3. Лёгкая атлетика</b>		<b>Занятие № 83.</b> Организация и проведение эстафет на льду.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 84.</b> Организация и проведение спортивных игр на льду.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 85.</b> Тактика бега на короткие, средние дистанции.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 86.</b> Тактика бега на длинные дистанции.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 87.</b> Организация и проведение спортивных игр на льду. Подведение итогов.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 88.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 89.</b> Закрепление техники прыжка в длину с места.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 90.</b> Обучение техники прыжка в длину с разбега.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 91.</b> Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 92.</b> Комплексы упражнений для развития силовых способностей.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
<b>Модульная единица 3.4 Подвижные игры</b>		<b>Занятие № 93.</b> Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие №94.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольное занятие.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 95.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 96.</b> Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 97.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 98.</b> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 99.</b> Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 100.</b> Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие №101.</b> Контрольное занятие.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие №102.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
<b>Модульная единица 3.5. Подготовка к</b>		<b>Занятие №103.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол- во часов
4.	сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие №104. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №8 ФОС	2
		Занятие №105. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Таблица №8 ФОС	2
		Занятие №106. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Таблица №8 ФОС	2
		Занятие №107. Комплексы упражнений, направленные на развитие взрывной силы.	Таблица №8 ФОС	2
		Занятие №108. Контрольное занятие.	Таблица №8 ФОС	2
4.	Календарный модуль 4. ОФП. Ступень 4			Тестирование уровня физической подготовленности
	Модульная единица 4.1 Лыжный спорт	Занятие № 109. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №4 ФОС	2
		Занятие № 110. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №4 ФОС	2
		Занятие № 111. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Таблица №4 ФОС	2
		Занятие № 112. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Таблица №4 ФОС	2
		Занятие № 113. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Таблица №4 ФОС	2
		Занятие № 114. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Таблица №4 ФОС	2
	Модульная единица 4.2. Конькобежн- ый спорт	Занятие № 115. Лыжная эстафета. Спринт.	Таблица №4 ФОС	2
		Занятие № 116. Контрольное занятие.	Таблица №4 ФОС	2
		Занятие № 117. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Таблица №5 ФОС	2
		Занятие № 118. Совершенствование технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Таблица №5 ФОС	2
		Занятие № 119. Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду.	Таблица №5 ФОС	2
		Занятие № 120. Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.	Таблица №5 ФОС	2
		Занятие № 121. Совершенствование техники отдельных поворотов на дистанции.	Таблица №5 ФОС	2

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий</b>	<b>Вид<sup>1</sup> контрольного мероприятия</b>	<b>Кол- во часов</b>
<b>Модульная единица 4.3. Лёгкая атлетика</b>		<b>Занятие № 122.</b> Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 123.</b> Организация и проведение эстафет на льду. Контрольное занятие.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 124.</b> Техника безопасности на занятиях. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 125.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 126.</b> Развитие скоростно-силовых качеств с отягощением.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 127.</b> Совершенствование низкого старта на короткие дистанции.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 128.</b> Совершенствование техники низкого и высокого старта.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 129.</b> Кроссовая подготовка.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 130.</b> Контрольное занятие.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
<b>Модульная единица 4.4 Подвижные игры</b>		<b>Занятие № 131.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 132.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 133.</b> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 134.</b> Подвижные игры направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 135.</b> Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 136.</b> Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 137.</b> Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
<b>Модульная единица 4.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>		<b>Занятие № 138.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 139.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 140.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 141.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий</b>	<b>Вид<sup>1</sup> контрольного мероприятия</b>	<b>Кол- во часов</b>
		<b>Занятие № 142.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 143.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 144.</b> Контрольное занятие.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Календарный модуль 5. ОФП. Ступень 5</b>		<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	<b>54</b>
	<b>Модульная единица 5.1 Лыжный спорт</b>	<b>Занятие № 145.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 146.</b> Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 147.</b> Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 148.</b> Преодоление средней дистанции.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 149.</b> Совершенствование техники одновременных ходов и подъёмов.	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 150.</b> Контрольное занятие	Таблица №4 ФОС	<b>2</b>
	<b>Модульная единица 5.2. Конькобежн- ый спорт</b>	<b>Занятие № 151.</b> Техника безопасности на занятиях. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 152.</b> Совершенствование бега на короткие дистанции.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 153.</b> Организация и проведение эстафет на льду.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 154.</b> Организация и проведение спортивных игр на льду.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 155.</b> Совершенствование стартового разгона на короткие дистанции.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 156.</b> Совершенствование бега на короткие дистанции. Подведение итогов.	Таблица №5 ФОС	<b>2</b>
	<b>Модульная единица 5.3. Лёгкая атлетика</b>	<b>Занятие № 157.</b> Техника безопасности на занятиях. Обучение технике метания мяча.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 158.</b> Совершенствование техники метания мяча. Кроссовая подготовка.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 159.</b> Совершенствование техники метания ядра на дальность. Кроссовая подготовка.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий</b>	<b>Вид<sup>1</sup> контрольного мероприятия</b>	<b>Кол- во часов</b>
<b>Модульная единица 5.4 Подвижные игры</b>		<b>Занятие № 160.</b> Совершенствование техники метания копья на дальность. Кроссовая подготовка.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 161.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 162.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Подведение итогов.	Таблица №6 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 163.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 164.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 165.</b> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 166.</b> Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подведение итогов.	Таблица №7 ФОС	<b>2</b>
	<b>Модульная единица 5.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>	<b>Занятие № 167.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 168.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 169.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 170.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
		<b>Занятие № 171.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Контрольное занятие.	Таблица №8 ФОС	<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>171</b>	Тестирование уровня физической подготовленности	<b>342</b>

#### **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**

<b>Компетенции</b>	<b>Лекции</b>	<b>ПЗ</b>	<b>СРС</b>	<b>Другие виды</b>	<b>Вид контроля</b>
УК -7		1-171			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: учебное 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. - Красн.гос.аграр.ун-т., 2011;
4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания / С.А. Бондарева. - Красн.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. Сапрутко, 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. Смыkalov С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыkalов, 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.

Таблица 6

## 6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **физической культуры**. Направление подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», направленность (профиль): «Управление муниципальными образованиями». 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	Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие	Калинина Л.Н. Сапрутько Н.М. Бартновская Л.А.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			50 ИРБИС 64+
ПЗ	Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие	Кригер Н.В.	Красноярск: КрасГАУ	2004	+	+	+			80 ИРБИС 64+
Дополнительная литература										
ПЗ	Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие.	Полиенко И.Н. Бондарева С.А. Калинина Л.Н.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			55 ИРБИС 64+
ПЗ	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»**

Дисциплинарные модули	Количество академических часов					Рейтинговый бал за один семестр	
	Семестры						
	2	3	4	5	6		
Модуль 1.	72					60-100	
Модуль 2.		72				60-100	
Модуль 3.			72			60-100	
Модуль 4.				72		60-100	
Модуль 5.					54	60-100	
<b>Итого</b>	<b>342</b>						

**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 предоставленяется возможность пройти повторную промежуточную аттестацию в соответствии с графиком ликвидации академических задолженностей:

[http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik\\_1z.pdf](http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik_1z.pdf).

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает специальные помещения и открытые спортивные площадки используемые 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	Практические занятия 660130, г. Красноярск, ул. Елены Стасовой 46 «а» Лыжная база; 660074 Ул Киренского 2/1 «спортивный зал» Спортивная база кафедры физвоспитания (спортивный зал, зал вольной борьбы, лыжная база, зал тренажеров, зал тяжелой атлетики, площадки) Тренажер «Беговая дорожка» инв.№4362017025, №4362017021; 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; Полоса препятствий «лабиринт» инв.№4322019001; «разрушенный мост» инв.№4322019002, «забор с накладной доской» инв.№4322019003, «разрушенная

	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.
--	--

## **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](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 виде из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Категории студентов	Формы
С нарушением 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 настроя;
- 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 бакалавров по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», направленность (профиль) «Управление муниципальными образованиями». Разработана преподавателем кафедры физической культуры ФГБОУ 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. Включает в себя: требования к дисциплине, цели задачи дисциплины, 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 по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», направленность (профиль): «Управление муниципальными образованиями». «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 разностороннему развитию 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. Применение 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 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», направленность (профиль): «Управление муниципальными образованиями». Отвечает требованиям, предъявляемым к подобным разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры  
физической культуры  
ИФКС и Т СФУ



Юманов Н.А.