

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.

"10" марта 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Пыжикова Н.И.

"26" марта 2020 г.

**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)

Профиль (Управление муниципальными образованиями)

Курс 1,2,3

Семестр (*ы*) 1,2,3,4,5,6

Форма обучения заочная

Квалификация выпускника бакалавр

Красноярск, 2020

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

«12» февраля 2020 г.

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

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 7 «12» февраля 2020 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент

«12» февраля 2020 г.

## **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией института ЭиУ АПК  
№ 7 « 10» марта 2020 г.

Председатель методической комиссии Белова Л.А., ст. преподаватель

«10» марта 2020 г.

Заведующий выпускающей кафедры по направлению подготовки  
Фомина Л.В., канд. с.-х. наук, доцент

«27» февраля 2020 г.

# Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	5
<b>1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>5</b>
1.1. ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	5
1.2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....	5
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
4.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
4.2. ТРУДОЁМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4.3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	10
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4.5.1. <i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения.....</i>	<i>20</i>
4.5.2. <i>Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы .....</i>	<i>20</i>
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ .....</b>	<b>20</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>21</b>
6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	21
6.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	21
6.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ .....	21
6.4. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	22
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ .....</b>	<b>24</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>28</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ ...</b>	<b>29</b>
<b>10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....</b>	<b>29</b>
<b>ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РПД.....</b>	<b>30</b>

## **Аннотация**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) относится к вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) подготовки студентов по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль «Управление муниципальными образованиями».

Дисциплина реализуется в институте экономики и управления АПК кафедрой физической культуры. Дисциплина нацелена на формирование общекультурной компетенции – ОК-8.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов, из которых предусмотрены практические занятия - 24 часа. 280 часов – самостоятельная работа.

Промежуточный контроль – зачет.

### **1. Требования к дисциплине**

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части дисциплин по выбору учебного плана студентов по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль «Управление муниципальными образованиями».

«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 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль «Управление муниципальными образованиями» должна формировать следующие компетенции:

ОК-8. Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является частью учебного плана подготовки студентов по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль «Управление муниципальными образованиями», 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 подобные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

выполнять простейшие приемы релаксации;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

**Владеть:**

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

средствами, методами для повышения уровня физической подготовленности;

приёмами контроля физической и умственной работоспособности в течение дня.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса: практические.

Программой дисциплины предусмотрены текущий контроль - в форме тестирования уровня физической подготовленности.

Программой дисциплины предусмотрены практические занятия - 338 часов.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль «Управление муниципальными образованиями», должна формировать следующие компетенции:

ОК-8. Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 1

#### Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы			Трудоемкость					
	зач. ед.	час.	по семестрам					
			№1	№2	№3	№4	№5	№6
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>9,1</b>	<b>328</b>	54	54	54	54	54	58
<b>Контактная работа</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	4	4	4	4	4	4
в том числе:								
Практические занятия (ПЗ)		24	4	4	4	4	4	4
<b>Самостоятельная работа</b> (СРС)	<b>7,7</b>	280	46	46	46	46	46	50
<b>Подготовка и сдача зачета</b>	<b>0,7</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Вид контроля:</b>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Структура дисциплины

Таблица 2

#### Тематический план

№ сем	Модуль дисциплины	Всего	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	СРС	
1	Общая физическая подготовка. 1 ступень	4	-	4	-	Тестирование зачет
2	Общая физическая подготовка. 2 ступень	4	-	4	-	Тестирование зачет
3	Общая физическая подготовка. 3 ступень	4	-	4	-	Тестирование зачет
4	Общая физическая подготовка. 4 ступень	4	-	4	-	Тестирование зачет
5	Общая физическая подготовка. 5 ступень	4	-	4	-	Тестирование зачет
6	Общая физическая подготовка. 6 ступень	4	-	4	-	Тестирование зачет
	<b>Итого</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		Зачет

### 4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

#### Трудоемкость модулей и модульных единиц

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
<b>Календарный модуль 1 Общая физическая подготовка. 1 ступень</b>	<b>50</b>		<b>4</b>	<b>46</b>
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	12			12
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	12			12
Модульная единица 1.3 Легкая атлетика	2		2	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	2		2	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	22			22
<b>Календарный модуль 2 Общая физическая подготовка. 2 ступень</b>	<b>50</b>		<b>4</b>	<b>46</b>
Модульная единица 2.1 Лыжный спорт	12			12
Модульная единица 2.2 Конькобежный спорт	12			12
Модульная единица 2.3 Легкая атлетика	2		2	
Модульная единица 2.4 Подвижные игры	2		2	



Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	22			22
<b>Календарный модуль 3 Общая физическая подготовка. Ступень 3</b>	<b>50</b>		<b>4</b>	<b>46</b>
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	12			12
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	12			12
Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	2		2	
Модульная единица 3.4 Подвижные игры	2		2	
Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	22			22
<b>Календарный модуль 4 Общая физическая подготовка. Ступень 4</b>	<b>50</b>		<b>4</b>	<b>46</b>
Модульная единица 4.1 Лыжный спорт	12			12
Модульная единица 4.2 Конькобежный спорт	12			12
Модульная единица 4.3 Легкая атлетика	2		2	
Модульная единица 4.4 Подвижные игры	2		2	
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	22			22
<b>Календарный модуль 5 Общая физическая подготовка. Ступень 5</b>	<b>50</b>		<b>4</b>	<b>46</b>
Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	12			12
Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	12			12
Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	2		2	
Модульная единица 5.4 Подвижные игры	2		2	
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	22			22
<b>Календарный модуль 6 Общая физическая подготовка. Ступень 6</b>	<b>54</b>		<b>4</b>	<b>50</b>
Модульная единица 6.1 Лыжный спорт	12			12
Модульная единица 6.2 Конькобежный спорт	12			12
Модульная единица 6.3 Легкая атлетика	2		2	
Модульная единица 6.4 Подвижные игры	2		2	
Модульная единица 6.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	26			26
<b>ИТОГО</b>	<b>304</b>		<b>24</b>	<b>280</b>

### 4.3. Содержание модулей дисциплины

Лекционный курс согласно учебному плану по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) не предусмотрен.

Примерное содержание практических занятий. В каждом модуле происходит совершенствование знаний и умений, сформированных на ранних этапах обучения (ступенях обучения).

**Модульная единица 1 «Легкая атлетика».** Методика занятий легкой атлетикой и совершенствование умений посредством общеразвивающих, подготовительных и специальных легкоатлетических упражнений; проведение

учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию беговых видов и упражнений, развитие двигательных качеств; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию прыжковых видов и упражнений, развитие двигательных качеств; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию видов длинных метаний и толканию ядра, развитие двигательных качеств. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

**Модульная единица 2 «Конькобежный спорт».** Методика занятий и совершенствование посредством общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений умений в конькобежном спорте; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию техники перемещения конькобежца: поза конькобежца, отталкивание, скольжение по прямой, торможение, повороты в движении (направо, налево, кругом), движение спиной вперед; развитие двигательных качеств. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

**Модульная единица 3 «Подвижные игры».** Методика занятий и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование гибкости. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование выносливости. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование силы. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование быстроты. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

**Модульная единица 4 «Лыжный спорт».** Овладение основными умениями и навыками передвижения на лыжах: ознакомление с основными способами передвижения на лыжах; ознакомление с техникой торможения и безопасного падения; прохождение дистанции 5,10 км; изучение лыжных ходов: одновременных, попеременных, коньковых; изучение способов торможения, преодоления подъемов и спусков, поворотов в движении; овладение основными умениями и навыками преодоления природных препятствий. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

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

#### 4.4. Практические занятия

Таблица 4

#### Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	<b>Календарный модуль 1. Общая физическая подготовка</b>		тестирование	<b>4</b>
	Модульная единица 1.1. Лыжный спорт	Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов	тестирование	1
		Занятие № 2. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	
		Занятие № 3. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	
		Занятие № 4. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	
		Занятие № 5. Совершенствование техники выполнения классических ходов. Контрольное занятие	тестирование	
	Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт	Занятие № 6. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	тестирование	1
		Занятие № 7. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	
		Занятие № 8. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота	тестирование	
		Занятие № 9. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	тестирование	
		Занятие № 10. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	тестирование	
		Занятие № 11. Контрольное занятие	тестирование	
	Модульная единица 1.3. Легкая атлетика	Занятие № 12. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон	тестирование	
		Занятие № 13. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирование	
		Занятие № 14. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью	тестирование	
		Занятие № 15. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по	тестирование	

<sup>2</sup> Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		дистанции. Совершенствование техники бега.		
		Занятие № 16. Совершенствование техники бега. Контрольное занятие	тестирование	
	Модульная единица 1.4. Подвижные игры	Занятие № 17. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование	
		Занятие № 18. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	
		Занятие № 19. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	
		Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	
		Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	тестирование	
		Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 22. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование
	Занятие № 23. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.		тестирование	
	Занятие № 24. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.		тестирование	
	Занятие № 25. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.		тестирование	
	Занятие № 26. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.		тестирование	
	Занятие № 27. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Контрольное занятие		тестирование	
2	<b>Календарный модуль 2. Общая физическая подготовка. 2 ступень.</b>		<b>тестирование</b>	<b>4</b>
	Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	Занятие № 28. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон.	тестирование	
		Занятие № 29. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	тестирование	
		Занятие № 30. Обучение технике спортивной ходьбы.	тестирование	1
		Занятие № 31. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	тестирование	
		Занятие № 32. Совершенствование техники бега. Контрольное занятие.	тестирование	
	Модульная единица 2.2 Подвижные	Занятие № 33. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование	1

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
	игры	Занятие № 34. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	
		Занятие № 35. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	
		Занятие № 36. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	
		Занятие № 37. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	тестирование	
		Занятие № 38. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия. Контрольное занятие.	тестирование	
	Модульная единица 2.3. Лыжный спорт	Занятие № 39. Разучивание техники выполнения конькового ходов	тестирование	
		Занятие № 40. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов	тестирование	
		Занятие № 41. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	
		Занятие № 42. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	
		Занятие № 43. Совершенствование техники выполнения классических ходов Контрольное занятие	тестирование	
	Модульная единица 2.4. Конькобежный спорт	Занятие № 44. Обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	тестирование	
		Занятие № 45. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	
		Занятие № 46. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота	тестирование	
		Занятие № 47. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	тестирование	
		Занятие № 48. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Контрольное занятие	тестирование	
	Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК	Занятие № 49. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	
		Занятие № 50. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 51. Комплексы упражнений,	тестирование	

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		направленные на развитие выносливости.		
		Занятие №52. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	
		Занятие № 53. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	
		Занятие № 54. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Контрольное занятие.	тестирование	
3	<b>Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.</b>			<b>4</b>
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 55. Разучивание техники выполнения конькового ходов	тестирование	
		Занятие № 56. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов	тестирование	1
		Занятие № 57. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	
		Занятие № 58. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	
		Занятие № 59. Совершенствование техники выполнения классического хода. Контрольное занятие	тестирование	
	Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	Занятие № 60. Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	тестирование	
		Занятие № 61. Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.	тестирование	1
		Занятие № 62. Совершенствование техники отдельных поворота на дистанции.	тестирование	
		Занятие № 63. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	тестирование	
		Занятие № 64. Развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	
		Занятие № 65. Контрольное занятие.	тестирование	
	Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	Занятие № 66. Обучение техники прыжка в длину с места.	тестирование	
		Занятие № 67. Закрепление техники прыжка в длину с места.	тестирование	
		Занятие № 68. Обучение техники прыжка в длину с разбега.	тестирование	
		Занятие № 69. Закрепление техники		

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		прыжка в длину с разбега.		
		Занятие № 70. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. Контрольное занятие.	тестирование	
	Модульная единица 3.4 Подвижные игры	Занятие № 71. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование	
		Занятие № 72. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	
		Занятие № 73. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	
		Занятие № 74. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	
		Занятие № 75. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие.	тестирование	
	Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 76. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	
		Занятие № 77. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	
		Занятие № 78. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 79. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	
		Занятие № 80. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	
		Занятие № 81. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	
4	<b>Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.</b>			<b>4</b>
	Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	Занятие № 82. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	тестирование	
		Занятие № 83. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега.	тестирование	
		Занятие № 84. Развитие скоростно-силовых качеств.	тестирование	
		Занятие № 85. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Кроссовая подготовка.		
		Занятие № 86. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Кроссовая подготовка.	тестирование	1
		Занятие № 87. Контрольное занятие.	тестирование	
	Модульная единица 4.2 Подвижные	Занятие № 88. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование	

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
	игры	Занятие № 89. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	
		Занятие № 90. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	
		Занятие № 91. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	1
		Занятие № 92. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	тестирование	
		Занятие № 93. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	тестирование	
		Занятие № 94. Контрольное занятие.	тестирование	
	Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	Занятие № 95. Отработка техники передвижения по трассе.	тестирование	
		Занятие № 96. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	тестирование	
		Занятие № 97. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	тестирование	
		Занятие № 98. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	
		Занятие № 99. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	
		Занятие № 100. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	
		Занятие № 101. Контрольное занятие.	тестирование	
	Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	Занятие № 102. Отработка техники катания с предметами.	тестирование	
		Занятие № 103. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	
		Занятие № 104. Организация и проведение эстафет на льду.	тестирование	
		Занятие № 105. Организация и проведение эстафет на льду.	тестирование	
		Занятие № 106. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	
		Занятие № 107. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	
		Занятие № 108. Контрольное занятие.	тестирование	
	Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 109. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	
		Занятие № 110. Комплексы упражнений, направленные на	тестирование	



№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		развитие координационных способностей.		
		Занятие № 111. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 112. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	
		Занятие № 113. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	
		Занятие № 114. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	
		Занятие № 115. Контрольное занятие.	тестирование	
5	<b>Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень.</b>			<b>4</b>
	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие № 116. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	тестирование	
		Занятие № 117. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	тестирование	
		Занятие № 118. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	тестирование	1
		Занятие № 119. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	
		Занятие № 120. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. Контрольное занятие	тестирование	
	Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	Занятие № 121. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	
		Занятие № 122. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	
		Занятие № 123. Организация и проведение эстафет на льду.	тестирование	
		Занятие № 124. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	1
		Занятие № 125. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	
		Занятие № 126. Контрольное занятие	тестирование	
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	Занятие № 127. Обучение технике метания мяча.	тестирование	
		Занятие № 128. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка.	тестирование	
		Занятие № 129. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	тестирование	

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Кроссовая подготовка.		
		Занятие № 130. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	тестирование	
		Занятие № 131. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольное занятие	тестирование	
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие № 132. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование	
		Занятие № 133. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	
		Занятие № 134. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	
		Занятие № 135. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	
		Занятие № 136. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие.	тестирование	
	Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 137. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	
		Занятие № 138. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	
		Занятие № 139. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	
		Занятие № 140. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	
		Занятие № 141. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 142. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Контрольное занятие	тестирование	
6	<b>Календарный модуль 6. Общая физическая подготовка. 6 ступень.</b>			<b>4</b>
	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие № 116. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	тестирование	
		Занятие № 117. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	тестирование	
		Занятие № 118. Спринт. Преодоление	тестирование	

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		короткой дистанции.		
		Занятие № 119. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	
		Занятие № 120. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. Контрольное занятие	тестирование	
	Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	Занятие № 121. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	
		Занятие № 122. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	
		Занятие № 123. Организация и проведение эстафет на льду.	тестирование	
		Занятие № 124. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	
		Занятие № 125. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	
		Занятие № 126. Контрольное занятие	тестирование	
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	Занятие № 127. Обучение технике метания мяча.	тестирование	
		Занятие № 128. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка.	тестирование	
		Занятие № 129. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	тестирование	
		Занятие № 130. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	тестирование	1
		Занятие № 131. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольное занятие	тестирование	
		Занятие № 132. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование	
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие № 133. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	
		Занятие № 134. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	
		Занятие № 135. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	
		Занятие № 136. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие.	тестирование	1
		Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК	Занятие № 137. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
	ГТО	Занятие № 138. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	
		Занятие № 139. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	
		Занятие № 140. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	
		Занятие № 141. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	
		Занятие № 142. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Контрольное занятие	тестирование	2

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

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

Таблица 6

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

№ п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и виды самоподготовки к текущему контролю знаний	Количество часов
Самостоятельное изучение тем и разделов			
	Календарный модуль 1	Общая физическая подготовка. 1 ступень	46
	Календарный модуль 2.	Общая физическая подготовка. 2 ступень	46
	Календарный модуль 3.	Общая физическая подготовка. 3 ступень	46
	Календарный модуль 4.	Общая физическая подготовка. 4 ступень	46
	Календарный модуль 5.	Общая физическая подготовка. 5 ступень	46
	Календарный модуль 6.	Общая физическая подготовка. 6 ступень	50
	Самостоятельная работа всего		280

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

Курсовые проекты и контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

## 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

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

Таблица 8

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

Компетенции	Лекции	ПЗ	СРС	Другие виды	Вид контроля
ОК-8		1-164			Тестирование уровня физической подготовленности, зачет

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература

1. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура] / Б.Р. Голощапов. - М.: Академия, 2001. - 309 с.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры] / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2003. – 478 с.

### 6.2 Дополнительная литература

3. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны: учебное пособие: [для студентов вузов] / Г. А. Колодницкий [и др.]; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Новосиб. гос. пед. ун-т", ГОУ ВПО "Моск. пед. гос. ун-т". - Новосибирск ; М.: АРТА, 2011. – 302 с.

### 6.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 6 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей.

Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий: работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию основ психологической деятельности.

При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия, особенности его проведения. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов. Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках физкультурно-оздоровительного комплекса с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены. На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений.

#### **6.4. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office SharePoint Designer 2007 Russian Academic OPEN. Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008.
2. Справочная правовая система «Консультант+» Учебная лицензия.
3. ГАРАНТ. Сайт позволяет ознакомиться с законодательством РФ (с комментариями), а также с новостями органов государственной власти РФ <http://www.garant.ru>; Учебная лицензия.
4. Банк данных «Библиотека копий официальных публикаций правовых актов» <http://lib.ksrf.ru/>.

**КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Кафедра «Физической культуры».

Направление подготовки (специальность): 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

Дисциплина: Физическая культура и спорт. Количество студентов: 20

Общая трудоемкость дисциплины 328 часов: лекции - часов; практики – 24 ч., СРС – 280 часов.

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Электр.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Основная										
Л, ПЗ, СРС	История физической культуры и спорта	Голощапов Б. Р.		2001	+		+		10	2
Л, ПЗ, СРС	Теория и методика физического воспитания и спорта	Холодов Ж. К.	Москва: Академия	2003	+		+		10	52
Дополнительная литература										
Л, ПЗ, СРС	Прикладная физическая подготовка и основы самообороны	Колодницкий Г.А	Москва: Арта	2011	+		+		5	5

Зав. библиотекой



Председатель МК  
института



Зав. кафедрой



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

Студент получает оценку «зачтено» при успешной сдаче нормативов.

Выполняя учебные нормативы в виде контрольных двигательных упражнений, студенты должны набрать минимум 10 баллов и максимум – 30. Из представленных физических упражнений (табл. 12-16) студенты выполняют 6 по собственному желанию (с учетом времени года, оснащенности спортивной площадки). Максимально возможный балл за одно физическое упражнение – 5, однако если студент не смог уложиться в норматив по выбранному виду контрольного двигательного упражнения, то баллы не начисляются.

**Таблица 9**

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу  
«Лыжный спорт»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 1 км, мин	мин: сек	4.3	4.5	5.2	5.45	6.15	7.00
Бег на лыжах 2 км, мин	мин: сек	10.2	10.4	11.1	12.00	12.45	13.3
Бег на лыжах 3 км, мин	мин: сек	14.3	15.00	15.5	18.00	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км, мин	мин: сек	25.00	26.00	28.00	Без учета времени		

**Таблица 10**

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу  
«Конькобежный спорт»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Дистанция 100м	сек	13,5	14,7	16	14,0	15,3	16,7
Дистанция 1000м	мин:сек	1:54,8	2:07,6	2:25,6	2:02,8	2:15,6	2:31,6
Дистанция 3000м	мин:сек	6:20,0	7:02,8	7:56,8	6:46,6	7:29,8	8:43,8



**Таблица 11**

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Легкая атлетика»

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

**Таблица 12**

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Подвижные игры»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	12	10	8			
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз				12	10	8
Челночный бег 4х9 м	сек	9,0	9,7	10,2	10,1	11,2	12,8
Наклоны вперед из положения сидя	см	16	11	6	18	13	8
Прыжки в длину	см	510	500	490	410	400	390

**Таблица 13**

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»

Упражнение		Юноши 18-24 года, баллы			Мужчины 25-29 лет, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Обязательные испытания:							
Бег на 30 метров	сек	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
или бег на 60 м	сек	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
или бег на 100 м	сек	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
Бег на 3000 м	мин:сек	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	12	10	13	9	7
или отжимания:	кол-	44	32	28	39	25	22

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	во раз						
или рывок гири 16 кг	кол-во раз	43	25	21	40	23	19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см
<b>Испытания по выбору:</b>							
Челночный бег 3x10м	сек	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
Прыжок в длину с разбега	см	430	380	370	-	-	-
или прыжок в длину с места	см	240	225	210	235	220	205
Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	35	33	37	35	33
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз за 1 мин	48	37	33	45	35	30
Бег на лыжах 5км	мин: сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин: сек	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин: сек	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Упражнение		Девушки 18-24 года, баллы			Женщины 25-29 лет, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м	сек	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
или бег на 60 м	сек	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
или бег на 100 м	сек	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
Бег на 2000 м	мин:	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00

	сек						
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	12	10	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
<b>Испытания по выбору:</b>							
Челночный бег 3x10м (секунд)	сек	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега (см)	см	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места (см)	см	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	м	43	35	32	37	29	24
Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	кол-во раз за 1 мин	21	17	14	18	15	13
Бег на лыжах 3км (мин:сек)	мин:сек	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	мин:сек	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
Плавание на 50м (мин:сек)	мин:сек	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия (очки)	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					

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

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

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

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

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Академика Киренского, 2; ул. Академика Киренского, 2, строение 1, кадастровый номер 24:50:0100414:1084, площадью 1800 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257; площадью 6400м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На открытых спортивных площадках по адресу ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257 расположены:

турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот.

Хоккейная коробка для игры в хоккей и конькобежного спорта; футбольное поле для игры в футбол.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи.

Спортивный инвентарь кафедры: тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, борцовский ковер, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; мячи мини-футбола, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор, палки для скандинавской ходьбы, коньки с ботинками, электрозаточка для коньков.

## **9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

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

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

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

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

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

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

## **10. Образовательные технологии**

Дисциплина не предусматривает использование в учебном процессе интерактивных форм обучения.

## ИЗМЕНЕНИЯ

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

**Программу разработали:**

ФИО, ученая степень, ученое звание

\_\_\_\_\_

(подпись)

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) для подготовки бакалавров по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», направленность (профиль): «Управление муниципальными образованиями». 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 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», направленность (профиль): «Управление муниципальными образованиями». Физическая культура играет 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 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», направленность (профиль): «Управление муниципальными образованиями». Отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры  
физической культуры  
ИФКС и Т СФУ

«18» 02 2016 г.

*Юманов Н.А.*

