

**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 З.Е. Шапорова  
«23» марта 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор Н.И. Пыжикова  
«26» марта 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**(Общая физическая подготовка)**

ФГОС ВО

Специальность: 38.05.01 Экономическая безопасность  
(шифр – название)  
Специализация: Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности  
Курс I, II, III  
Семестр II, III, IV, V, VI  
Форма обучения очная  
Квалификация выпускника экономист

Красноярск, 2021

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

15 03 2021 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», утвержденному от 16.01.2017 № 20

Программа обсуждена на заседании кафедры Физической культуры протокол № 6 «15» 03 2021 г.

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

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«15» 03 2021 г.

## Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института ЭиУАПК  
протокол № 7 «20» 03 2023 г.

Председатель методической комиссии ИЭиУ АПК Рожкова А.В.  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«23» 03 2021г.

Заведующий выпускающей кафедры по специальности подготовки  
Филимонова Н.Г., д.э.н., профессор  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«23» 03 2021г.

## Аннотация

### *Общая физическая подготовка*

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) относится к вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) подготовки студентов по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

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

Дисциплина нацелена на формирование общекультурных (ОК-9) компетенций выпускника.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с физическим воспитанием обучающихся, формированием физической культуры личности и способностью направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования уровня физической подготовки, промежуточный контроль в форме зачётов.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 352 часа, из которых предусмотрены практические занятия - 352 часа. Промежуточный контроль – зачёт (1-6 семестр).

## **1. Требования к дисциплине**

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) относится к вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) подготовки студентов по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализация: «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

«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» (Общая физическая подготовка) требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебного плана по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности» должна формировать следующие компетенции:

ОК-9. 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» (Общая физическая подготовка) является частью учебного плана подготовки студентов по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности», формируемой участниками образовательных отношений.

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

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

### **Задачи:**

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

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

**Знать:**

- влияние оздоровительных систем физической культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

- выполнять простейшие приемы релаксации;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

**Владеть:**

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

- средствами, методами для повышения уровня физической подготовленности;

- приемами 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 - 352 часов.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебного плана по



специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности», должна формировать следующие компетенции:

ОК-9. 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 дисциплины по учебному плану</b>		<b>352</b>	54	54	54	68	54	68
<b>Контактная работа</b>		<b>352</b>	54	54	54	68	54	68
в том числе:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)		<b>352</b>	54	54	54	68	54	68
Семинары (С)								
Лабораторные работы (ЛР)								
<b>Вид контроля:</b>		зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Структура дисциплины

Таблица 2

**Тематический план**

№ сем	Модуль дисциплины	Всего	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	СРС	
1	<b>Общая физическая подготовка. 1 ступень</b>	54	-	54	-	Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт
2	<b>Общая физическая подготовка. 2 ступень</b>	54	-	54	-	Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт

3	<b>Общая физическая подготовка. 3 ступень</b>	54	-	54	-	Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт
4	<b>Общая физическая подготовка. 4 ступень</b>	68	-	68	-	Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт
5	<b>Общая физическая подготовка. 5 ступень</b>	54	-	54	-	Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт
6	<b>Общая физическая подготовка. 6 ступень</b>	68	-	68	-	Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт
	<b>Итого</b>	<b>352</b>		<b>352</b>		Тестирование уровня физической подготовленности Зачёт

#### 4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

##### Трудоемкость модулей и модульных единиц

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
<b>Календарный модуль 1 Общая физическая подготовка. 1 ступень</b>	<b>54</b>		<b>54</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	10		10	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 1.3 Легкая атлетика	10		10	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	10		10	
Модульная единица 1.5 Подготовка к	12		12	



сдаче норм ВФСК ГТО				
<b>Календарный модуль 2 Общая физическая подготовка. 2 ступень</b>	<b>54</b>		<b>54</b>	
Модульная единица 2.1 Лыжный спорт	10		10	
Модульная единица 2.2 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 2.3 Легкая атлетика	10		10	
Модульная единица 2.4 Подвижные игры	10		10	
Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		12	
<b>Календарный модуль 3 Общая физическая подготовка. Ступень 3</b>	<b>54</b>		<b>54</b>	
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	10		10	
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	10		10	
Модульная единица 3.4 Подвижные игры	10		10	
Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		12	
<b>Календарный модуль 4 Общая физическая подготовка. Ступень 4</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 4.1 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 4.2 Конькобежный спорт	14		14	
Модульная единица 4.3 Легкая атлетика	14		14	
Модульная единица 4.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
<b>Календарный модуль 5 Общая физическая подготовка. Ступень 5</b>	<b>54</b>		<b>54</b>	
Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	10		10	
Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	10		10	
Модульная единица 5.4 Подвижные игры	10		10	
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		12	
<b>Календарный модуль 6 Общая физическая подготовка. Ступень 6</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 6.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 6.2 Конькобежный спорт	14		14	
Модульная единица 6.3 Легкая атлетика	14		14	
Модульная единица 6.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 6.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		12	
<b>ИТОГО</b>	<b>352</b>		<b>352</b>	

### 4.3. Содержание модулей дисциплины

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

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

**Модульная единица 1 «Легкая атлетика».** Методика занятий легкой атлетикой и совершенствование умений посредством общеразвивающих, подготовительных и специальных легкоатлетических упражнений; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию беговых видов и упражнений, развитие двигательных качеств; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию прыжковых видов и упражнений, развитие двигательных качеств; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию видов длинных метаний и толканию ядра, развитие двигательных качеств. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

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

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

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

**Модульная единица 5 «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО».** Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний обязательной программы: Бег на 30 метров или бег на 60 м, или бег на 100 м; Бег

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

#### 4.4. Практические занятия

Таблица 4

#### Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	<b>Календарный модуль 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	<b>54</b>
	Модульная единица 1.1. Лыжный спорт	Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов	Таблица №10	2
		Занятие № 2. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Таблица №10	2
		Занятие № 3. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №10	2
		Занятие № 4. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №10	2
		Занятие № 5. Совершенствование техники выполнения классических ходов. Контрольное занятие	Таблица №10	2
	Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт	Занятие № 6. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Таблица №11	2
		Занятие № 7. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Таблица №11	2
		Занятие № 8. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота	Таблица №11	2
		Занятие № 9. Совершенствование отдельных элементов техники бега	Таблица №11	2

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



№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		по прямой и поворота		
		Занятие № 10. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Таблица №11	2
		Занятие № 11. Контрольное занятие	Таблица №11	2
	Модульная единица 1.3. Легкая атлетика	Занятие № 12. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон	Таблица №12	2
		Занятие № 13. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Таблица №12	2
		Занятие № 14. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью	Таблица №12	2
		Занятие № 15. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	Таблица №12	2
		Занятие № 16. Совершенствование техники бега. Контрольное занятие	Таблица №12	2
	Модульная единица 1.4. Подвижные игры	Занятие № 17. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №13	2
		Занятие № 18. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №13	2
		Занятие № 19. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №13	2
		Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №13	2
		Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	Таблица №13	2
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 22. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №14	2
		Занятие № 23. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №14	2
		Занятие № 24. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №14	2
		Занятие № 25. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №14	2
		Занятие № 26. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №14	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 27. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Контрольное занятие	Таблица №14	2
2	<b>Календарный модуль 2. Общая физическая подготовка. 2 ступень.</b>		<b>Тестирование Уровня физической подготовленности</b>	<b>54</b>
	Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	Занятие № 28. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон.	Таблица №12	2
		Занятие № 29. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Таблица №12	2
		Занятие № 30. Обучение технике спортивной ходьбы.	Таблица №12	2
		Занятие № 31. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Таблица №12	2
		Занятие № 32. Совершенствование техники бега. Контрольное занятие.	Таблица №12	2
	Модульная единица 2.2 Подвижные игры	Занятие № 33. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №13	2
		Занятие № 34. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №13	2
		Занятие № 35. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №13	2
		Занятие № 36. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №13	2
		Занятие № 37. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия. Контрольное занятие.	Таблица №13	2
	Модульная единица 2.3. Лыжный спорт	Занятие № 38. Разучивание техники выполнения конькового ходов	Таблица №10	2
		Занятие № 39. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов	Таблица №10	2
		Занятие № 40. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №10	2
		Занятие № 41. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №10	2
		Занятие № 42. Совершенствование техники выполнения классических ходов. Контрольное занятие	Таблица №10	2
	Модульная	Занятие № 43. Обучение технике	Таблица №11	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
	единица 2.4. Конькобежный спорт	катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду		
		Занятие № 44. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Таблица №11	2
		Занятие № 45. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота	Таблица №11	2
		Занятие № 46. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	Таблица №11	2
		Занятие № 47. Обучение технике бега со старта.	Таблица №11	2
		Занятие № 48. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Контрольное занятие	Таблица №11	2
	Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК	Занятие № 49. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №14	2
		Занятие № 50. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №14	2
		Занятие № 51. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №14	2
		Занятие № 52. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №14	2
		Занятие № 53. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №14	2
		Занятие № 54. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Контрольное занятие.	Таблица №14	2
3	<b>Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.</b>		<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	<b>54</b>
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 55. Разучивание техники выполнения конькового ходов	Таблица №10	2
		Занятие № 56. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов	Таблица №10	2
		Занятие № 57. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №10	2
		Занятие № 58. Закрепление навыков	Таблица №10	2



№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		преодоления подъемов, спусков, поворотов		
		Занятие № 59. Совершенствование техники выполнения классических хода. Контрольное занятие	Таблица №10	2
	Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	Занятие № 60. Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Таблица №11	2
		Занятие № 61. Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.	Таблица №11	2
		Занятие № 62. Совершенствование техники отдельных поворота на дистанции.	Таблица №11	2
		Занятие № 63. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Таблица №11	2
		Занятие № 64. Развитие скоростно-силовых способностей.	Таблица №11	2
		Занятие № 65. Контрольное занятие.	Таблица №11	2
	Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	Занятие № 66. Обучение техники прыжка в длину с места.	Таблица №12	2
		Занятие № 67. Закрепление техники прыжка в длину с места.	Таблица №12	2
		Занятие № 68. Обучение техники прыжка в длину с разбега.	Таблица №12	2
		Занятие № 69. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Таблица №12	2
		Занятие № 70. Комплексы упражнений для развития силовых способностей. Контрольное занятие.	Таблица №12	2
	Модульная единица 3.4 Подвижные игры	Занятие № 71. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №13	2
		Занятие № 72. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №13	2
		Занятие № 73. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №13	2
		Занятие № 74. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №13	2
		Занятие № 75. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие.	Таблица №13	2
	Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче	Занятие № 76. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №14	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
	норм ВФСК ГТО	Занятие № 77. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №14	2
		Занятие № 78. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №14	2
		Занятие № 79. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №14	2
		Занятие № 80. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №14	2
		Занятие № 81. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Таблица №14	2
4	<b>Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.</b>		<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	<b>68</b>
Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	Занятие № 82. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Занятие № 82. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Таблица №12	2
		Занятие № 83. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега.	Таблица №12	2
		Занятие № 84. Развитие скоростно-силовых качеств.	Таблица №12	2
		Занятие № 85. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Кроссовая подготовка.	Таблица №12	2
		Занятие № 86. Совершенствование техники низкого и высокого старта.	Таблица №12	2
		Занятие № 87. Кроссовая подготовка.	Таблица №12	2
		Занятие № 88. Контрольное занятие.	Таблица №12	2
Модульная единица 4.2 Подвижные игры	Занятие № 89. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Занятие № 89. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №13	2
		Занятие № 90. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №13	2
		Занятие № 91. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №13	2
		Занятие № 92. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №13	2
		Занятие № 93. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Таблица №13	2
		Занятие № 94. Инструкторская практика. Самостоятельное	Таблица №13	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		проведение игрового занятия.		
		Занятие № 95. Контрольное занятие.	Таблица №13	2
	Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	Занятие № 96. Отработка техники передвижения по трассе.	Таблица №10	2
		Занятие № 97. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Таблица №10	2
		Занятие № 98. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Таблица №10	2
		Занятие № 99. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №10	2
		Занятие № 100. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №10	2
		Занятие № 101. Контрольное занятие.	Таблица №10	2
		Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	Занятие № 102. Отработка техники катания с предметами.	Таблица №11
	Занятие № 103. Организация и проведение подвижных игр на льду.		Таблица №11	2
	Занятие № 104. Организация и проведение эстафет на льду.		Таблица №11	2
	Занятие № 105. Организация и проведение эстафет на льду.		Таблица №11	2
	Занятие № 106. Организация и проведение спортивных игр на льду.		Таблица №11	2
	Занятие № 107. Организация и проведение спортивных игр на льду.		Таблица №11	2
	Занятие № 108. Контрольное занятие.		Таблица №11	2
	Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 109. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №14	2
		Занятие № 110. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №14	2
		Занятие № 111. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №14	2
		Занятие № 112. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №14	2
		Занятие № 113. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №14	2
		Занятие № 114. Комплексы упражнений, направленные на	Таблица №14	2



№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		развитие выносливости.		
		Занятие № 115. Контрольное занятие.	Таблица №14	2
5	<b>Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень.</b>		<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	<b>54</b>
	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие № 116. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Таблица №10	2
		Занятие № 117. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Таблица №10	2
		Занятие № 118. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Таблица №10	2
		Занятие № 119. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №10	2
		Занятие № 120. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода. Контрольное занятие	Таблица №10	2
		Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	Занятие № 121. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Таблица №11
	Занятие № 122. Организация и проведение подвижных игр на льду.		Таблица №11	2
	Занятие № 123. Организация и проведение эстафет на льду.		Таблица №11	2
	Занятие № 124. Организация и проведение спортивных игр на льду.		Таблица №11	2
	Занятие № 125. Организация и проведение спортивных игр на льду.		Таблица №11	2
	Занятие № 126. Контрольное занятие		Таблица №11	2
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика		Занятие № 127. Обучение технике метания мяча.	Таблица №12
		Занятие № 128. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка.	Таблица №12	2
		Занятие № 129. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Таблица №12	2
		Занятие № 130. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Таблица №12	2
		Занятие № 131. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольное занятие	Таблица №12	2
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие № 132. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №13	2
		Занятие № 133. Подвижные игры,	Таблица №13	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		направленные на развитие координационных способностей.		
		Занятие № 134. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №13	2
		Занятие № 135. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №13	2
		Занятие № 136. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие.	Таблица №13	2
	Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 137. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №14	2
		Занятие № 138. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №14	2
		Занятие № 139. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №14	2
		Занятие № 140. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №14	2
		Занятие № 141. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №14	2
		Занятие № 142. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Контрольное занятие	Таблица №14	2
6		<b>Календарный модуль 6. Общая физическая подготовка. 6 ступень.</b>		<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>
	Модульная единица 6.1 Лыжный спорт	Занятие № 143. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Таблица №10	2
		Занятие № 144. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Таблица №10	2
		Занятие № 145. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Таблица №10	2
		Занятие № 146. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №10	2
		Занятие № 147. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №10	2
		Занятие № 148. Совершенствование	Таблица №10	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		преодоления короткой дистанции.		
		Занятие № 149. Сдача норматива. Контрольное занятие.	Таблица №10	2
	Модульная единица 6.2 Конькобежный спорт	Занятие № 150. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Таблица №11	2
		Занятие № 151. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Таблица №11	2
		Занятие № 152. Организация и проведение эстафет на льду.	Таблица №11	2
		Занятие № 153. Организация и проведение спортивных игр на льду.	Таблица №11	2
		Занятие № 154. Организация и проведение эстафет на льду.	Таблица №11	2
		Занятие № 155. Сдача норматива на короткие дистанции.	Таблица №11	2
		Занятие № 156. Сдача норматива на средние дистанции. Контрольное занятие.	Таблица №11	2
	Модульная единица 6.3 Легкая атлетика	Занятие № 157. Обучение технике метания мяча.	Таблица №12	2
		Занятие № 158. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка.	Таблица №12	2
		Занятие № 159. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Таблица №12	2
		Занятие № 160. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Таблица №12	2
		Занятие № 161. Совершенствование бега на средние дистанции.	Таблица №12	2
		Занятие № 162. Совершенствование бега на длинные дистанции.	Таблица №12	2
		Занятие № 163. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольное занятие	Таблица №12	2
	Модульная единица 6.4 Подвижные игры	Занятие № 164. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №13	2
		Занятие № 165. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №13	2
		Занятие № 166. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №13	2
		Занятие № 167. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №13	2
		Занятие № 168. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Таблица №13	2



№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 169. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	Таблица №13	2
		Занятие № 170. Контрольное занятие.	Таблица №13	2
	Модульная единица 6.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 171. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №14	2
		Занятие № 172. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №14	2
		Занятие № 173. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №14	2
		Занятие № 174. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №14	2
		Занятие № 175. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Таблица №14	2
		Занятие № 176. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №14	2
	<b>ИТОГО</b>	176	Тестирование уровня физической подготовленности	352

#### **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 представлены в таблице 5.

Таблица 5

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

Компетенции	Лекции	ПЗ	СРС	Другие виды	Вид контроля
ОК-9		1-176			Тестирование уровня физической подготовленности, Зачёт

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Основная литература**

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

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие / В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсева 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. Евсева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. –Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование).
5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Краснояр.гос. аграр. ун-т. –Красноярск, 2011;
6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А. Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2010;
8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания/ Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А. Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун-т. – Красноярск, 2012;
9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельности тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП. - 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - 2-е изд., испр. И доп. – М.; Советский спорт, 2008.
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. Центр «Академия», 2008.
12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2007;

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

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

### **6.3 Программное обеспечение**

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

2. Офисный пакет приложений Microsoft Office (академическая лицензия № 44937729 от 15.12.2008).

3. Программа для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF - Acrobat Professional (образовательная лицензия № CE0806966 от 27.06.2008).

4. 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)

5. 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 до 17.12.2021)

6. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) – бесплатно распространяемое ПО

### **6.4 Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети ИНТЕРНЕТ**

*Электронные библиотечные системы:*

1. Электронная библиотечная система «Лань» [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) (договор № 22-2-19 от 08.07.19)

2. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/> (договор № 2/5-20)

3. Национальная электронная библиотека (Договор №101 / НЭБ / 2276 от 06.06.17)

*Электронные библиотеки*

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [elibrary.ru](http://elibrary.ru)

5. Научная библиотека Красноярского ГАУ [www.kgau.ru/new/biblioteka](http://www.kgau.ru/new/biblioteka) Ирбис 64) (web версия) договор сотрудничества от 2019 г.).

*Информационные справочные системы*



6. Информационно-правовая система «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru> (договор сотрудничества №20175200206 от 01.06.16).

7. Информационно-правовой портал «Гарант»: <http://www.garant.ru>  
*Научные базы данных и профессиональные сайты*

Русскоязычный сайт международного издательства Elsevier [www.elsevier.com](http://www.elsevier.com) (Списки журналов Scopus, Списки журналов ScienceDirect)

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

Система оценивания успеваемости студента по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлена в таблицах 8-9.

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

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

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

**Таблица 8**

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

Дисциплинарные модули	Количество академических часов						Рейтинговый балл за один семестр
	Семестры						
	1	2	3	4	5	6	
Модуль 1.	54						60-100
Модуль 2.		54					60-100
Модуль 3.			54				60-100
Модуль 4.				68			60-100
Модуль 5.					54		60-100
Модуль 6.						68	60-100
<b>Итого</b>	<b>352</b>						<b>60-100</b>

Таблица 9

## Распределение баллов по модулям

№	Модули	Баллы по видам работы					Итого
		Текущая учебная деятельность		Тестирование уровня физической подготовленности		Дополнительные баллы (участие в соревнованиях)	
		min	max	min	max		
1	Модуль 1.	40	60	10	30	10	100
2	Модуль 2.	40	60	10	30	10	100
3	Модуль 3.	40	60	10	30	10	100
4	Модуль 4.	40	60	10	30	10	100
5	Модуль 5.	40	60	10	30	10	100
6	Модуль 6.	40	60	10	30	10	100

Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 10-14.

Выполняя учебные нормативы в виде контрольных двигательных упражнений, студенты должны набрать минимум 10 баллов и максимум – 30. Из представленных физических упражнений (табл. 10-14) студенты выполняют 6 по собственному желанию (с учетом времени года, оснащённости спортивной площадки). Максимально возможный балл за одно физическое упражнение – 5, однако если студент не смог уложиться в норматив по выбранному виду контрольного двигательного упражнения, то баллы не начисляются.

Таблица 10

## 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 11**

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 12**

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 13**

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 14**

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

Упражнение		Юноши 18-24 года, баллы			Мужчины 25-29 лет, баллы		
		5	4	3	5	4	3
<b>Обязательные испытания:</b>							
Бег на 30 метров	сек	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
или бег на 60 м	сек	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
или бег на 100 м	сек	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
Бег на 3000 м	мин: сек	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	12	10	13	9	7
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	кол-во раз	44	32	28	39	25	22
или рывок гири 16 кг	кол-во раз	43	25	21	40	23	19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см
<b>Испытания по выбору:</b>							
Челночный бег 3x10м	сек	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
Прыжок в длину с разбега	см	430	380	370	-	-	-
или прыжок в длину с места	см	240	225	210	235	220	205
Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	35	33	37	35	33
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз за 1 мин	48	37	33	45	35	30
Бег на лыжах 5км	мин: сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин: сек	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин: сек	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция	очки	30	25	18	30	25	18

10м							
Самозащита без оружия	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Упражнение		Девушки 18-24 года, баллы			Женщины 25-29 лет, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м	сек	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
или бег на 60 м	сек	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
или бег на 100 м	сек	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
Бег на 2000 м	мин: сек	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	12	10	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
<b>Испытания по выбору:</b>							
Челночный бег 3х10м (секунд)	сек	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега (см)	см	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места (см)	см	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	м	43	35	32	37	29	24
Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	кол-во раз за 1 мин	21	17	14	18	15	13
Бег на лыжах 3км (мин:сек)	мин: сек	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	мин: сек	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
Плавание на 50м (мин:сек)	мин: сек	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)		25	20	15	25	20	15

или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия (очки)	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					

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

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

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

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

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования,	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
Спортивный зал: 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.	660074, Красноярский край, г. Красноярск, ул. академика Киренского 2 стр. 1
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	660130, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Е. Стасовой 46



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)).

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

## **10. Образовательные технологии**

## 10. Образовательные технологии

Дисциплина предусматривает использование в учебном процессе инновационных технологий обучения.

Таблица 15

### Использование образовательных технологий в разделах дисциплины

Название раздела дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии	Часы
Лыжный спорт	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b> позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.</p> <p><b>2. Игровая технология</b> способствует активизации и совершенствованию основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности, и создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения.</p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b> предполагает разделение студентов на занятия по полу (мужские, женские группы, смешанные); по области интересов (Общая физическая подготовка, л/атлетика, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, и т. д.); по уровню здоровья; по уровню физической подготовленности.</p> <p><b>4. Соревновательная технология</b> позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент посредством состязаний.</p>	66
Конькобежный спорт	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b></p> <p><b>2. Игровая технология</b></p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b></p> <p><b>4. Соревновательная технология</b></p>	76
Легкая атлетика	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b></p> <p><b>2. Игровая технология</b></p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b></p> <p><b>4. Соревновательная технология</b></p>	68
Подвижные игры	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b></p> <p><b>2. Игровая технология</b></p> <p><b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b></p> <p><b>4. Соревновательная технология</b></p>	68
Подготовка к	ПЗ	<p><b>1. Здоровьесберегающая технология</b></p>	74



Название раздела дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии	Часы
сдаче норм ВФСК ГТО		<b>2. Игровая технология</b> <b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b> <b>4. Соревновательная технология</b>	
Всего: в т. ч. интерактивные с использованием (ОТ)			352 -

Таблица 6

**КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ**

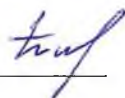
Кафедра **Физической культуры**. Специальность 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализация: «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности». Дисциплина **Элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)**

Общая трудоемкость дисциплины: **352** час: лекции \_\_ час.; лабораторные работы \_\_ час.; практические занятия - 352 час.;

КП(КР) \_\_ час.; СРС - час.

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

Зав. библиотекой


Председатель МК  
институт


Зав. кафедрой



## 11 ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

**Программу разработали:**  
**Козин А.В., ст.преподаватель**  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности». 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.09.01» специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности». «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) 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) специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности» отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры  
физической культуры  
ИФКС и Т СФУ



Юманов Н.А.