

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

**ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. директора института

Андреева Ю.В.

«10» 03 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор

Н.И. Пыжикова

«27» 03 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

ФГОС ВО

Специальность 40.05.03 Судебная экспертиза

Специализация №2 «Инженерно-технические экспертизы»

Курс 1.2.3

Семестр 2.3.4.5.6

Форма обучения очная

Уровень выпускника судебный эксперт

Красноярск, 2020



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

ВЫДАННОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ  
ВЛАДЕЛЕЦ: РЕКТОР ПЫЖИКОВА Н.И.  
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 16.03.2023 - 08.06.2024

Составители:

Иванова Т.С., к.т.н., доцент

« 20» 02 2020 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 6 «27» 02 2020 г.

Зав. кафедрой:

Шубин Д.А., к.п.н., доцент

«27» 02 2020 г.

## **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией Юридического института  
Протокол №7 от «10» марта 2020 г.

Председатель Методической комиссии: Далгалы Т.А.  
«10» марта 2020 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по специальности 40.05.03

Червяков М.Э, канд. юрид. наук, доцент  
«10» марта 2020 г.

# Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
<b>1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Внешние и внутренние требования.....	6
1.2. Место дисциплины в учебном процессе.....	6
<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. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины .....	8
4.3. Содержание модулей дисциплины .....	9
4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия.....	9
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний .....	22
4.5.1. <i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний</i> .....	22
4.5.2. <i>Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы</i> .....	22
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ .....</b>	<b>23</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>23</b>
6.1. Основная литература .....	23
6.2. Дополнительная литература.....	23
6.3. Программное обеспечение .....	24
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ .....</b>	<b>27</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>32</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>32</b>
<b>10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....</b>	<b>33</b>
ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД .....	34

## АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) относится к вариативной части Б1.В.ДВ.0701 дисциплин для подготовки обучающихся по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза, специализация «Инженерно-технические экспертизы». Дисциплина реализуется в Юридическом институте кафедрой физической культуры.

Освоение дисциплины нацелено на формирование у выпускника следующих компетенций:

- ОК 9 -способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни. В рамках освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» обучающиеся проходят следующие разделы:

- Лыжный спорт
- Конькобежный спорт
- Легкая атлетика
- Подвижные игры
- Подготовка к сдаче норм ГТО

Изучение дисциплины осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды Университета (LMS Moodle, сайт <http://e.kgau.ru/>).

При изучении дисциплины предусматриваются следующие основные формы организации учебного процесса: практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации и др.

Программой дисциплины предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации: зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 ч. практических занятий.

# 1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

## 1.1. Внешние и внутренние требования

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» включена в ОПОП ВО в вариативной части Б1.В.ДВ.0701

Реализация в дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» требований ФГОС ВО по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза, специализация «Инженерно-технические экспертизы» должна формировать у выпускников следующие компетенции:

ОК 9 -способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

## 1.2. Место дисциплины в учебном процессе

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно - профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для неё наиболее значимы.

Знания, полученные по дисциплине «Физическая культура», непосредственно используются при изучении дисциплины: Элективные курсы по физической культуре и спорту.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью дисциплины** «Элективные курсы по физической культуре» является освоение студентами практических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры для формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

В результате изучения дисциплины студент должен:

#### **Знать:**

- влияние оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

#### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять простейшие приемы релаксации;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

#### **Владеть:**

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

- средствами, методами для повышения уровня физической подготовленности;
- приёмами контроля физической и умственной работоспособности в течение дня.

Реализация в дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и Учебного плана по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза, специализация «Инженерно-технические экспертизы» должна формировать следующие компетенции:

ОК 9 -способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ и по семестрам представлено в таблице 1.

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 учебно- му плану		328	64	64	54	54	34	58
<b>Контактная работа</b>		328	64	64	54	54	34	58
в том числе:								
лекции (Л)								
практические занятия (ПЗ) / из них в интерак- тивной форме		328	64	64	54	54	34	58
<b>Самостоятельная ра- бота (СР)</b>								
в том числе:								
курсовая работа								
самоподготовка к зачету								
самоподготовка к зачету с оценкой								
<b>Подготовка и сдача зачета</b>								
<b>Вид контроля</b>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

## 4. СТРУКТРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины отражается в таблице 2.

Таблица 2

Тематический план						
№	Раздел дисциплины	Всего часов	В том числе			Формы промежуточной аттестации
			лекции	практические занятия	СР	
1	<b>Р 1.</b> Лыжный спорт	64		64		тестирование зачет
2	<b>Р 2.</b> Конькобежный спорт	68		68		тестирование зачет
3	<b>Р 3.</b> Легкая атлетика	64		64		тестирование зачет
4	<b>Р 4.</b> Подвижные игры	68		68		тестирование зачет
5	<b>Р 5.</b> Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	64		64		тестирование зачет
	<b>ИТОГО</b>	328				

Таблица 3

### 4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины

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>64</b>		<b>64</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		14	
Модульная единица 1.3 Легкая атлетика	12		12	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		12	
<b>Календарный модуль 2 Общая физическая подготовка. 2 ступень.</b>	<b>64</b>		<b>64</b>	
Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	12		12	
Модульная единица 2.2 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 2.3 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 2.4 Конькобежный	14		14	

спорт			
Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		12
<b>Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.</b>	<b>54</b>		<b>54</b>
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	12		12
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	10		10
Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	12		12
Модульная единица 3.4 Подвижные игры	10		10
Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	10		10
<b>Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.</b>	<b>54</b>		<b>54</b>
Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	12		12
Модульная единица 4.2 Подвижные игры	10		10
Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	12		12
Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	10		10
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	10		10
<b>Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень.</b>	<b>34</b>		<b>34</b>
Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	6		6
Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	6		6
Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	6		6
Модульная единица 5.4 Подвижные игры	6		6
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	10		10
<b>Календарный модуль 6. Общая физическая подготовка. 6 ступень.</b>	<b>58</b>		<b>58</b>
Модульная единица 6.1 Лыжный спорт	10		10
Модульная единица 6.2 Конькобежный спорт	14		14
Модульная единица 6.3 Легкая атлетика	10		10
Модульная единица 6.4 Подвижные игры	14		14
Модульная единица 6.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	10		10
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>		<b>328</b>

#### 4.3. Содержание модулей дисциплины

Лекционный курс учебным планом не предусмотрен.

##### Раздел «Легкая атлетика»

Методика проведения и совершенствования школы 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.

#### **Раздел «Конькобежный спорт»**

Методика проведения и совершенствования школы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений 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.

#### **Раздел «Подвижные игры»**

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование гибкости.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование выносливости.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование силы.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование быстроты.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел «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.

#### **Раздел «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. Лабораторные/практические/семинарские занятия

Таблица 4

##### 4.4.1. Содержание практических 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>		тестирование	
	Модульная единица 1.1. Лыжный спорт	Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов	тестирование	2
		Занятие № 2. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	2
		Занятие № 3. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		Занятие № 4. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		Занятие № 5. Совершенствование техники выполнения классических ходов	тестирование	2
		Занятие № 6. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт	Занятие № 7 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	тестирование	2
		Занятие № 8. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	2
		Занятие № 9. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота	тестирование	2
		Занятие № 10. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и по-	тестирование	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
		ворота		
		Занятие № 11. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 12. Контрольное занятие	тестирование	4
	Модульная единица 1.3. Легкая атлетика	Занятие № 13. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон	тестирование	2
		Занятие № 14. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирование	2
		Занятие № 15. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью	тестирование	2
		Занятие № 16. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	тестирование	2
		Занятие № 17. Совершенствование техники бега.	тестирование	2
		Занятие № 18. Контрольное занятие	тестирование	2
		Модульная единица 1.4. Подвижные игры	Занятие № 19. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование
	Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.		тестирование	2
	Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.		тестирование	2
	Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие силы.		тестирование	2
	Занятие № 23. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.		тестирование	2
	Занятие № 24. Контрольное занятие		тестирование	4
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 25. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	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 № 26. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 27. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	1
		Занятие № 28. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	1
		Занятие № 29. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	1
		Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	1
		Занятие № 31. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
		Занятие № 32. Контрольное занятие	тестирование	2
2	<b>Календарный модуль 2. Общая физическая подготовка. 2 ступень.</b>		<b>тестирование</b>	
Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	Занятие № 33. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон.	тестирование	2	
	Занятие № 34. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	тестирование	2	
	Занятие № 35. Обучение технике спортивной ходьбы.	тестирование	2	
	Занятие № 36. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	тестирование	2	
	Занятие № 37. Совершенствование техники бега.	тестирование	2	
	Занятие № 38. Контрольное занятие	тестирование	2	
Модульная единица 2.2 Подвижные игры	Занятие № 39. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2	
	Занятие № 40. Подвижные иг-	тестирование	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
		ры, направленные на развитие координационных способностей.		
		Занятие № 41. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 42. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 43. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 44. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	тестирование	2
		Занятие № 45. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 2.3. Лыжный спорт	Занятие № 46. Разучивание техники выполнения конькового хода	тестирование	1
		Занятие № 47. Закрепление навыков техники выполнения конькового хода	тестирование	1
		Занятие № 48. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		Занятие № 49. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		Занятие № 50. Совершенствование техники выполнения классических ходов	тестирование	2
		Занятие № 51. Совершенствование техники выполнения конькового хода	тестирование	2
		Занятие № 52. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 2.4. Конькобежный спорт	Занятие № 53. Обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	тестирование	2
		Занятие № 54. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	2
		Занятие № 55. Обучение отдельным элементам техники	тестирование	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
		выполнения поворота		
		Занятие № 56. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	тестирование	2
		Занятие № 57. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 58. Обучение техники фигурного перемещения на льду.	тестирование	2
		Занятие № 59. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК	Занятие № 60. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 61. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 62. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 63. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 64. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	1
		Занятие № 65. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	1
		Занятие № 66. Контрольное занятие.	тестирование	2
3	<b>Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.</b>			
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 67. Разучивание техники выполнения конькового ходов	тестирование	2
		Занятие № 68. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов	тестирование	2
		Занятие № 69. Обучение технике преодоления подъемов,	тестирование	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
		спусков, поворотов		
		Занятие № 70. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		Занятие № 71. Совершенствование техники выполнения классических хода	тестирование	2
		Занятие № 72. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	Занятие № 73. Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	тестирование	1
		Занятие № 74. Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.	тестирование	1
		Занятие № 75. Совершенствование техники отдельных поворота на дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 76. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	тестирование	2
		Занятие № 77. Развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	2
		Занятие № 78. Контрольное занятие.	тестирование	2
		Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	Занятие № 79. Обучение техники прыжка в длину с места.	тестирование
	Занятие № 80. Закрепление техники прыжка в длину с места.		тестирование	2
	Занятие № 81. Обучение техники прыжка в длину с разбега.		тестирование	2
	Занятие № 82. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.		тестирование	2
	Занятие № 83. Комплексы упражнений для развития силовых способностей.		тестирование	2
	Занятие № 84. Контрольное занятие.		тестирование	2
	Модульная единица 3.4 Подвижные игры		Занятие № 85. Подвижные игры, направленные на развитие	тестирование

№ 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
		гибкости.		
		Занятие № 86. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	1
		Занятие № 87. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 88. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 89. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 90. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 91. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	1
		Занятие № 92. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	1
		Занятие № 93. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	1
		Занятие № 94. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	1
		Занятие № 95. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	1
		Занятие № 96. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	1
		Занятие № 97. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
		Занятие № 98. Контрольное занятие.	тестирование	2
4	<b>Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.</b>			
	Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	Занятие № 99. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	тестирование	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 № 100. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега.	тестирование	2
		Занятие № 101. Развитие скоростно-силовых качеств.	тестирование	2
		Занятие № 102. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Кроссовая подготовка.	тестирование	2
		Занятие № 103. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Кроссовая подготовка.	тестирование	2
		Занятие № 104. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 4.2 Подвижные игры	Занятие № 105. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование	1
		Занятие № 106. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	1
		Занятие № 107. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	1
		Занятие № 108. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	1
		Занятие № 109. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 110. Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	тестирование	2
		Занятие № 111. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	Занятие № 112. Отработка техники передвижения по трассе.	тестирование	1
		Занятие № 113. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	тестирование	1
		Занятие № 114. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 115. Совершенство-	тестирование	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
		вание техники выполнения излюбленного лыжного хода.		
		Занятие № 116. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	2
		Занятие № 117. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	2
		Занятие № 118. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	Занятие № 119. Отработка техники катания с предметами.	тестирование	1
		Занятие № 120. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	1
		Занятие № 121. Организация и проведение эстафет на льду.	тестирование	1
		Занятие № 122. Организация и проведение эстафет на льду.	тестирование	1
		Занятие № 123. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 124. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 125. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 126. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	1
		Занятие № 127. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	1
		Занятие № 128. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	1
		Занятие № 129. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	1
		Занятие № 130. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 131. Комплексы упражнений, направленные на	тестирование	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 № 132. Контрольное занятие.	тестирование	2
5	<b>Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень.</b>			
	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие № 133. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	тестирование	1
		Занятие № 134. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	тестирование	1
		Занятие № 135. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	тестирование	1
		Занятие № 136. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	1
		Занятие № 137. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	1
		Занятие № 138. Контрольное занятие	тестирование	1
		Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	Занятие № 139. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование
	Занятие № 140. Организация и проведение подвижных игр на льду.		тестирование	1
	Занятие № 141. Организация и проведение эстафет на льду.		тестирование	1
	Занятие № 142. Организация и проведение спортивных игр на льду.		тестирование	1
	Занятие № 143. Организация и проведение спортивных игр на льду.		тестирование	1
	Занятие № 144. Контрольное занятие		тестирование	1
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	Занятие № 145. Обучение технике метания мяча.	тестирование	1
		Занятие № 146. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка.	тестирование	1
		Занятие № 147. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подго-	тестирование	1

№ 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
		товка.		
		Занятие № 148. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	тестирование	1
		Занятие № 149. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	тестирование	1
		Занятие № 150. Контрольное занятие	тестирование	1
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие № 151. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование	1
		Занятие № 152. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	1
		Занятие № 153. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	1
		Занятие № 154. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	1
		Занятие № 155. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	тестирование	1
		Занятие № 156. Контрольное занятие.	тестирование	1
	Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 157. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	1
		Занятие № 158. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	1
		Занятие № 159. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	1
		Занятие № 160. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	1
		Занятие № 161. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	1
		Занятие № 162. Развитие физических качеств посредством	тестирование	1

№ 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
		кругового метода.		
		Занятие № 163. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
		Занятие № 164 . Контрольное занятие	тестирование	2
	<b>Календарный модуль 6. Общая физическая подготовка. 6 ступень.</b>			
	Модульная единица 6.1 Лыжный спорт	Занятие № 165. Развитие специальной выносливости.	тестирование	10
	Модульная единица 6.2 Конькобежный спорт	Занятие № 166. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	14
	Модульная единица 6.3 Легкая атлетика	Занятие № 167. Развитие общей выносливости.	тестирование	10
	Модульная единица 6.4 Подвижные игры	Занятие № 168. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	тестирование	14
	Модульная единица 6.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 169. Контрольное занятие.	тестирование	10
	<b>ИТОГО</b>	169	тестирование	328

#### 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

Таблица 5

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

Компетенции	Лекции	ЛЗ/ПЗ/С	СРС	Другие виды	Вид контроля
ОК-9.	-	1-169	-	-	тестирование зачет

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

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

### 6.2. Дополнительная литература

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие/ В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./ Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. -СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование);
5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапутько, Л.А. Бартновская; Краснояр.гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н. Калинина; Краснояр.гос.аграр.ун-т.- Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А. Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. –Красноярск, 2010;
8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания / Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А.Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун-т. – Красноярск, 2012;

9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;

10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова изд., испр. и доп. – М.; Советский спорт, 2008;

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

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

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

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

### 6.3. Программное обеспечение

Обучающимся и преподавателям доступны рабочие станции с установленным программным обеспечением, которое позволяет работать с текстами, профессиональными справочно-правовыми системами и иными электронными ресурсами. Наименование программного обеспечения и его назначение представлено в таблице 6.

Таблица 6

**Наименование программного обеспечения и его назначение**

№ п/п	Наименование, версия ПО	Назначение	Лицензия	Количество
1	Лицензия IBM SPSS Statistics Base Concurrent User License (1-55)	Учебное	Лицензия IBM Part Number: D0ELQLL	1
2	Windows 7 Professional and Professional K with Service Pack 1	Учебное	Розничный ключ DreamSpark ID=1049	500
3	Windows Vista Business N	Учебное	Розничный ключ DreamSpark	500
4	Office 2007 Russian OpenLicensePask NoLevI	Учебное	Лицензия Microsoft №44937729	90
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License	Учебное	Лицензия № 1B08-151127-042715 До 11.12.2017	1
6	Photoshop Extended CS5 12 AcademicEdition License Level 1 1 - 2,499 Russian Windows	Учебное	ID: 9093867 Серийный номер 1330-1321-6854-9064-1288-6477 от 18.08.2011 г.	32
7	ABBYY FineReader 10 Corporate Edition. Одна именная лицензия Per Seat (при заказе пакета 26-50 лицензий)	Учебное	ID: 137576 Серийный номер: FCRC-1100-1002-2465-8755-4238 От 22.02.2012	30
8	Nero 10 Licenses Standard GOV/AcademicEdition/Non-profit Full Package 10-19 seats	Учебное	Серийный номер: 7X03-10C1-1L6K-W4T8-AX4U-WXK6-0UK7-P166 От 01.06.2012	15
9	Visual Studio 2010 Professional	Административное	Static Activation Key ID=440	1

## КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **Физической культуры**. по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза, специализация «Инженерно-технические экспертизы».  
Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту

Общая трудоемкость дисциплины: 328 час: лекции \_\_\_ час.; лабораторные работы \_\_\_ час.; практические занятия 328 час, СРС \_\_\_ час.

Вид за- нятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необхо- димое количе- ство экз.	Количе- ство экз. в вузе
					Печ.	Элект.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Основная литература										
ПЗ	1. Физическая культура сту- дентов СМГ в вузе уч. посо- бие	Л.Н.Калинина Н.М.Сапругько Л.А.Бартновская	КрасГАУ	2011	Печ.	+	КГАУ			50 <i>эл. ресурсе</i>
	2. Основы техники бега на короткие, средние и длин- ные дистанции; метод указа- ния	Л.Н.Калинина Л.В.Кумм О.А.Куличихин	КрасГАУ	2012	Печ.	+	КГАУ			2 <i>эл. ресурсе</i>
Дополнительная литература										
ПЗ	1. Основы здорового образа жизни человека: учеб. посо- бие	Кригер Н.В.	КрасГАУ	2004	Печ.		КГАУ			80 <i>эл. ресурсе</i>
	2. Основы лыжной подго- товки в вузе: учебное посо- бие.	И.Н.Полиенко С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина	КрасГАУ	2011	Печ.	+	КГАУ			55 <i>эл. ресурсе</i>

Зав. библиотекой

Председатель МК  
института

Зав. кафедрой



в соревнованиях ВУЗа							
Итого баллов							0-100

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

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	кол-во	12	10	8			

перекладине	раз						
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
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: 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
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3х10м	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		
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
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 3x10м (секунд)	<b>сек</b>	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега (см)	<b>см</b>	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места (см)	<b>см</b>	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	<b>м</b>	43	35	32	37	29	24
Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	<b>кол-во раз за 1 мин</b>	21	17	14	18	15	13
Бег на лыжах 3км (мин:сек)	<b>мин:сек</b>	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	<b>мин:сек</b>	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
Плавание на 50м (мин:сек)	<b>мин:сек</b>	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)	<b>очки</b>	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия (очки)	<b>очки</b>	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.

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

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Таблица 14

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Вид занятий	Аудиторный фонд
ПЗ	<p>Практические занятия 660130, г. Красноярск, ул. Елены Стасовой 46 «а» Лыжная база; 660074 Ул Киренского 2/1 «спортивный зал» Спортивная база кафедры физвоспитания (спортивный зал, зал вольной борьбы, лыжная база, зал тренажеров, зал тяжелой атлетики, площадки) Тренажер «Беговая дорожка» инв.№4362017025, №4362017021; Регулируемая скамья для пресса инв.№4101360408; регулируемая гиперэкстензия инв.№4101360405; велотренажер torneo инв.№11016082, №11016084; министеппер House Fit инв.№11016091, №11016094, № 11016093; вибромассажер House Fit инв.№11016089; Полоса препятствий «лабиринт» инв.№4322019001; «разрушенный мост» инв.№4322019002, «забор с накладной доской» инв.№4322019003, «разрушенная лестница» инв.№4322019004, «стенка с двумя проломами» инв.№4322019005; «одиночный окоп для стрельбы и метания гранат» инв.№4322019006, компактная силовая рама инв.№4101360391, №4101360392, №4101360393; стенка гимнастическая с крепежом инв.№4101360340; Стойка баскетбольная инв.№4362017020, №4362017026; мишень для игры в дартс инв.№4101360563, №4101360564; коньки размер 35-47 (30шт), лыжи Larsen с креплением и лыжные ботинки размер 35-46 (35шт), мячи баскетбольные 6 шт, мячи футбольные 10 шт, мячи волейбольные 10 шт, клюшки 20 шт., гантели 10 шт., сетка волейбольная 1 шт., палки гимнастические 15 шт., валенки 19 шт., гантели разборные 4 шт., весы напольные 1 шт., весы медицинские инв.№1330001, штанга инв.№в1010015, теннисный стол с основаниями инв.№21010690 (4 шт), турники спортивные 3 шт.</p>

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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, положения об инклюзивном образовании [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

Дисциплина предусматривает использование в учебном процессе инновационных технологий обучения.

Таблица 16

Использование образовательных технологий в разделах дисциплины

Название раздела дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии	Часы
Лыжный спорт	ПЗ	<b>1. Здоровьесберегающая технология</b> позволяет формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний. <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. <b>3. Технология уровневой и гендерной дифференциации</b> предполагает разделение студентов на занятиях в по полу (мужские, женские группы, смешанные); по области интересов (спортивные игры, л/атлетика, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, и т. д.); по уровню здоровья; по уровню физической подготовленности. <b>4. Соревновательная технология</b> позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент посредством состязаний.	64
Конькобежный спорт	ПЗ		68
Легкая атлетика	ПЗ		64
Подвижные игры	ПЗ		68
Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	ПЗ		64
Всего:			328

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) для подготовки специалистов по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза», специализация: «Инженерно-технические экспертизы». Разработанную доцентом кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Ивановой Т.С.

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 по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза», специализация: «Инженерно-технические экспертизы». 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 специалистов по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза», специализация: «Инженерно-технические экспертизы». Отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры  
физической культуры  
ИФКС и Т СФУ

*Юмаи*

Юмаи Н.А.

