

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  
ры

СОГЛАСОВАНО:  
Директор института  
 Шапорова З.Е.

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор  Пыжикова Н.И.

" 25 "

2019 г.

" 25 " 03

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Элективные курсы по физической культуре и спорту

ФГОС ВО

Направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
(код, наименование)

Направленность (профиль) Реклама и связи с общественностью в отрасли  
(сфера АПК)

Курс 1,2,3

Семестр 1,2,3,4,5,6

Форма обучения очная

Квалификация выпускника бакалавр

Красноярск, 2019

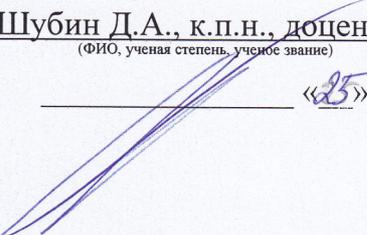
Составители: Козин А.В., ст.преподаватель, Деловой Р.В., ст.преподаватель  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

 «25» 03 2019 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», направленность (профиль): «Реклама и связи с общественностью в отрасли (сфера АПК)».

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 4 «25» 03 2019 г.

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

 «25» 03 2019 г.

## Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института Экономический  
управленческий АПК протокол № 7 «15» 03 2019 г.

Председатель методической комиссии  
Белова ЛА   
(ФИО, ученая степень, ученое звание) «15» 03 2019 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки (специальности)  
Менеджмент в сфере туризма  
(ФИО, ученая степень, ученое звание) Уткин «18» 03 2019 г.

## Оглавление

Аннотация.....	5
<b>1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины.....	8
4.2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4.3. ЛЕКЦИОННЫЕ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	11
4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	11
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ.....	21
4.5.1. <i>Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний.....</i>	<i>21</i>
4.5.2. <i>Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы Темы курсовых проектов (работ)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы.....</i>	<i>21</i>
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ .....</b>	<b>21</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>22</b>
6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ (ТАБЛИЦА 9).....	24
6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ») .....	25
6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	25
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....</b>	<b>26</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>27</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>28</b>
9.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	28
9.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	29
<i>Изменения .....</i>	<i>31</i>

## Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.09.01 по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», профиль: «Реклама и связи с общественностью в отрасли (сфера АПК)». Дисциплина реализуется в институте экономики и управления АПК кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с достижением высокого уровня общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессионально-прикладной физической и психофизиологической надежности в профессиональной деятельности, а так же обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

**Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса:** практические занятия.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 332 часа. Программой дисциплины предусмотрены практические занятия - 332 часа.

## **1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.09.01 по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», направленность (профиль): «Реклама и связи с общественностью в отрасли (сфера АПК)». Реализуется во 2-6 семестре.

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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» - обязательная общепрофессиональная дисциплина, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении следующих дисциплин:

Физическая культура и спорт

## **2. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

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

### **Задачи:**

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

2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;

3) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

4) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таблица 1

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Код компетенции	Содержание компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b> методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — влияние оздоровительных систем физического воспитания 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;</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; — выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; — выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>Владеть:</b> опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; — способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; — методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; — методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

**Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам**

Вид учебной работы			Трудоемкость					
	зач. ед.	час.	по семестрам					
			№1	№2	№3	№4	№5	№6
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану		332		72	72	72	68	48
<b>Контактная работа</b>		332		72	72	72	68	48
в том числе:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)		287		63	63	63	59	39
Подготовка к зачету		45		9	9	9	9	9
Лабораторные работы (ЛР)								
<b>Самостоятельная работа</b> (СРС)								
в том числе:								
курсовая работа (проект)								
самостоятельное изучение тем и разделов								
контрольные работы								
реферат								
самоподготовка к текущему контролю знаний								
подготовка к зачету								
и другие								
<b>Вид контроля:</b>		зачёт		зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

**Трудоемкость модулей и модульных единиц**

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудитор ная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
<b>Календарный модуль 1</b> <b>Спортивные игры. 1 ступень</b>	72		72	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 1.2	14		14	

Конькобежный спорт				
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		14	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	16		16	
<b>Календарный модуль 2 Спортивные игры. 2 ступень</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	16		16	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		14	
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		14	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
<b>Календарный модуль 3 Спортивные игры. Ступень 3</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	16		16	
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		14	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
<b>Календарный модуль 4 Спортивные игры. Ступень 4</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		14	
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	14		14	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	12		12	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
<b>Календарный модуль 5 Спортивные игры. Ступень 5</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	10		10	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	10		10	
Модульная единица 1.3 Лёгкая атлетика	10		10	

Модульная единица 1.4 Подвижные игры	8		8	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	10		10	
<b>ИТОГО</b>	<b>332</b>		<b>332</b>	

## 4.2. Содержание модулей дисциплины

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

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

**Модульная единица 1 «Лыжный спорт».** Овладение основными умениями и навыками передвижения на лыжах: ознакомление с основными способами передвижения на лыжах; ознакомление с техникой торможения и безопасного падения; прохождение дистанции 5,10 км; изучение лыжных ходов: одновременных, попеременных, коньковых; изучение способов торможения, преодоления подъемов и спусков, поворотов в движении; овладение основными умениями и навыками преодоления природных препятствий. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

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

**Модульная единица 3 «Легкая атлетика».** Методика занятий легкой атлетикой и совершенствование умений посредством общеразвивающих, подготовительных и специальных легкоатлетических упражнений; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию беговых видов и упражнений, развитие двигательных качеств; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию прыжковых видов и упражнений, развитие двигательных качеств; проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию видов длинных метаний и толканию ядра, развитие двигательных качеств. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

**Модульная единица 4 «Подвижные игры».** Методика занятий и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование гибкости. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей. Методика и проведения

подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование выносливости. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование силы. Методика и проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование быстроты. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

#### **Модульная единица 5 «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО».**

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний обязательной программы: Бег на 30 метров или бег на 60 м, или бег на 100 м; Бег на 3000 м; Подтягивание из виса на высокой перекладине или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); или рывок гири; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний по выбору: Челночный бег 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.

### **4.3. Лекционные/лабораторные/семинарские занятия**

Таблица 4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и тема лекции	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов

Не предусмотрено учебным планом дисциплины.

### **4.4 Лабораторные/практические/семинарские занятия**

#### **Содержание занятий и контрольных мероприятий**

Таблица 5

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Календарный модуль 1. ОФП. Ступень 1		Тестирование уровня физической	72

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

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

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
			подготовленности	
<b>Модульная единица 1.1. Лыжный спорт</b>		<b>Занятие №1.</b> Техника безопасности на занятиях. Разучивание техники выполнения классических ходов	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие №2.</b> Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие №3.</b> Обучение техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие №4.</b> Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие №5.</b> Совершенствование техники выполнения классических ходов.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие №6.</b> Разучивание техники выполнения конькового хода	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие №7.</b> Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков, поворотов. Подведение итогов.	Таблица №3 ФОС	2
<b>Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт</b>		<b>Занятие № 8.</b> Техника безопасности на занятиях. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 9.</b> Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 10.</b> Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 12.</b> Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие №13.</b> Обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 14.</b> Обучение отдельным элементам техники бега по прямой. Контрольное занятие.	Таблица №4 ФОС	2
<b>Модульная единица 1.3. Лёгкая атлетика</b>		<b>Занятие № 15.</b> Техника безопасности на занятиях. Обучение техники низкого старта. Стартовый разгон	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 17.</b> Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной	Таблица №5 ФОС	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		скоростью		
		<b>Занятие № 18.</b> Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 19.</b> Обучение техники бега на средние дистанции.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 20.</b> Совершенствование техники бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 21.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольное занятие.	Таблица №5 ФОС	2
	<b>Модульная единица 1.4 Подвижные игры</b>	<b>Занятие № 22.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 23.</b> Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 24.</b> Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 25.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 26.</b> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 27.</b> Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 28.</b> Контрольное занятие.	Таблица №6 ФОС	2
	<b>Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>	<b>Занятие № 29.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 30.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 31.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 32.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 33.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 34.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 35.</b> Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 36.</b> Контрольное занятие.	Таблица №7 ФОС	2
2.	<b>Календарный модуль 2. ОФП. Ступень 2</b>		<b>Тестирование уровня физической</b>	<b>72</b>

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
			<b>подготовленности</b>	
	<b>Модульная единица 2.1 Лыжный спорт</b>	<b>Занятие № 37.</b> Техника безопасности на занятиях. Закрепление навыков техники выполнения конькового хода	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 38.</b> Обучение техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 39.</b> Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 40.</b> Совершенствование техники выполнения классических ходов	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 41.</b> Совершенствование техники выполнения конькового хода.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 42.</b> Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 43.</b> Совершенствование техники выполнения классических ходов.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 44.</b> Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов. Контрольное занятие.	Таблица №3 ФОС	2
	<b>Модульная единица 2.2. Конькобежный спорт</b>	<b>Занятие № 45.</b> Техника безопасности на занятиях. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 46.</b> Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 47.</b> Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 48.</b> Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 49.</b> Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 50.</b> Совершенствование техники отдельных поворота на дистанции.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 51.</b> Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота. Подведение итогов.	Таблица №4 ФОС	2
	<b>Модульная единица 2.3. Лёгкая атлетика</b>	<b>Занятие № 52.</b> Техника безопасности на занятиях. Обучение технике высокого старта. Стартовый разгон.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 53.</b> Совершенствование	Таблица №5 ФОС	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		техники бега на длинные дистанции.		
		<b>Занятие № 54.</b> Обучение технике спортивной ходьбы.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 55.</b> Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 56.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 57.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 58.</b> Обучение техники прыжка в длину с места. Контрольное занятие.	Таблица №5 ФОС	2
	<b>Модульная единица 2.4 Подвижные игры</b>	<b>Занятие № 59.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 60.</b> Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 61.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 62.</b> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 63.</b> Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 64.</b> Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие №65.</b> Контрольное занятие.	Таблица №6 ФОС	2
	<b>Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>	<b>Занятие №66.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие №67.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие №68.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие №69.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие №70.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие №71.</b> Комплексы упражнений направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие №72.</b> Контрольное занятие.	Таблица №7 ФОС	2
3.	<b>Календарный модуль 3. ОФП. Ступень 3</b>		<b>Тестирование уровня</b>	<b>72</b>

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
			<b>физической подготовленности</b>	
	<b>Модульная единица 3.1 Лыжный спорт</b>	<b>Занятие № 73.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков, поворотов	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 74.</b> Отработка техники передвижения по трассе.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 75.</b> Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 76.</b> Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 77.</b> Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 78.</b> Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 79.</b> Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции. Подведение итогов.	Таблица №3 ФОС	2
	<b>Модульная единица 3.2. Конькобежный спорт</b>	<b>Занятие № 80.</b> Техника безопасности на занятиях. Отработка техники катания с предметами.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 81.</b> Организация и проведение подвижных игр на льду.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 82.</b> Организация и проведение эстафет на льду.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 83.</b> Организация и проведение эстафет на льду.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 84.</b> Организация и проведение спортивных игр на льду.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 85.</b> Тактика бега на короткие, средние дистанции.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 86.</b> Тактика бега на длинные дистанции.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 87.</b> Организация и проведение спортивных игр на льду. Подведение итогов.	Таблица №4 ФОС	2
	<b>Модульная единица 3.3. Лёгкая атлетика</b>	<b>Занятие № 88.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 89.</b> Закрепление техники прыжка в длину с места.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 90.</b> Обучение техники прыжка в длину с разбега.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 91.</b> Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Таблица №5 ФОС	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		<b>Занятие № 92.</b> Комплексы упражнений для развития силовых способностей.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 93.</b> Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие №94.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольное занятие.	Таблица №5 ФОС	2
	<b>Модульная единица 3.4 Подвижные игры</b>	<b>Занятие № 95.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 96.</b> Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 97.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 98.</b> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 99.</b> Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 100.</b> Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие №101.</b> Контрольное занятие.	Таблица №6 ФОС	2
	<b>Модульная единица 3.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>	<b>Занятие №102.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие №103.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие №104.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие №105.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие №106.</b> Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Таблица №7 ФОС	2
<b>Занятие №107.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие взрывной силы.		Таблица №7 ФОС	2	
<b>Занятие №108.</b> Контрольное занятие.		Таблица №7 ФОС	2	
<b>4.</b>	<b>Календарный модуль 4. ОФП. Ступень 4</b>			<b>68</b>
	<b>Модульная единица 4.1 Лыжный спорт</b>	<b>Занятие № 109.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 110.</b> Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 111.</b> Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 112.</b> Спринт. Преодоление	Таблица №3 ФОС	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		короткой дистанции.		
		<b>Занятие № 113.</b> Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 114.</b> Спринт. Преодоление короткой дистанции.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 115.</b> Контрольное занятие.	Таблица №3 ФОС	2
	<b>Модульная единица 4.2. Конькобежный спорт</b>	<b>Занятие № 116.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 117.</b> Совершенствование техники бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 118.</b> Совершенствование техники катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 119.</b> Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 120.</b> Совершенствование техники отдельных поворотов на дистанции.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 121.</b> Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 122.</b> Организация и проведение эстафет на льду. Контрольное занятие.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Модульная единица 4.3. Лёгкая атлетика</b>	<b>Занятие № 123.</b> Техника безопасности на занятиях. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и разбега.	Таблица №5 ФОС
	<b>Занятие № 124.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.		Таблица №5 ФОС	2
	<b>Занятие № 125.</b> Развитие скоростно-силовых качеств с отягощением.		Таблица №5 ФОС	2
	<b>Занятие № 126.</b> Совершенствование низкого старта на короткие дистанции.		Таблица №5 ФОС	2
	<b>Занятие № 127.</b> Совершенствование техники низкого и высокого старта.		Таблица №5 ФОС	2
	<b>Занятие № 128.</b> Кроссовая подготовка.		Таблица №5 ФОС	2
	<b>Занятие № 129.</b> Контрольное занятие.		Таблица №5 ФОС	2
	<b>Модульная единица 4.4 Подвижные игры</b>	<b>Занятие № 130.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 131.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 132.</b> Подвижные игры,	Таблица №6 ФОС	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		направленные на развитие быстроты.		
		<b>Занятие № 133.</b> Инструкторская практика. Самостоятельное проведение игрового занятия.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 134.</b> Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	Таблица №6 ФОС	2
		<b>Занятие № 135.</b> Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №6 ФОС	2
	<b>Модульная единица 4.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>	<b>Занятие № 136.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 137.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 138.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 139.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 140.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 141.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 142.</b> Контрольное занятие.	Таблица №7 ФОС	2
<b>5.</b>		<b>Календарный модуль 5. ОФП. Ступень 5</b>		<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>
	<b>Модульная единица 5.1 Лыжный спорт</b>	<b>Занятие № 143.</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 144.</b> Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 145.</b> Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 146.</b> Преодоление средней дистанции.	Таблица №3 ФОС	2
		<b>Занятие № 147.</b> Контрольное занятие	Таблица №3 ФОС	2
	<b>Модульная единица 5.2. Конькобежный спорт</b>	<b>Занятие № 148.</b> Техника безопасности на занятиях. Организация и проведение подвижных игр на льду.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 149.</b> Совершенствование бега на короткие дистанции.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 150.</b> Организация и проведение эстафет на льду.	Таблица №4 ФОС	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		<b>Занятие № 151.</b> Организация и проведение спортивных игр на льду.	Таблица №4 ФОС	2
		<b>Занятие № 152.</b> Совершенствование бега на длинные дистанции. Подведение итогов	Таблица №4 ФОС	2
	<b>Модульная единица 5.3. Лёгкая атлетика</b>	<b>Занятие № 153.</b> Техника безопасности на занятиях. Обучение технике метания мяча.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 154.</b> Совершенствование техники метания мяча. Кроссовая подготовка.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 155.</b> Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 156.</b> Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Занятие № 157.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Подведение итогов.	Таблица №5 ФОС	2
		<b>Модульная единица 5.4 Подвижные игры</b>	<b>Занятие № 158.</b> Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Таблица №6 ФОС
	<b>Занятие № 159.</b> Подвижные игры, направленные на развитие силы.		Таблица №6 ФОС	2
	<b>Занятие № 160.</b> Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.		Таблица №6 ФОС	2
	<b>Занятие № 161.</b> Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.		Таблица №6 ФОС	2
	<b>Модульная единица 5.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</b>	<b>Занятие № 162.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 163.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 164.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 165.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	Таблица №7 ФОС	2
		<b>Занятие № 166.</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Контрольное занятие.	Таблица №7 ФОС	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>166</b>	Тестирование уровня физической подготовленности	<b>332</b>

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

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

Таблица 6

№ п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

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

Таблица 7

№ п/п	Темы курсовых проектов (работ)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы	Рекомендуемая литература (номер источника в соответствии с прилагаемым списком)

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 8.

Таблица 8

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

Компетенции	Лекции	ПЗ	СРС	Другие виды	Вид контроля
УК -7		1-166			Тестирование уровня физической подготовленности зачет

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины Основная литература.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: 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.

#### **Дополнительная литература.**

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

Таблица 9

## 6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **физической культуры**. Направление подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», направленность (профиль): «Реклама и связи с общественностью в отрасли (сфера АПК)». Дисциплина: **элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая культура)**

Общая трудоемкость дисциплины : **332** часов: лекции \_\_\_ час.; лабораторные работы \_\_\_ час.; практические занятия 332 час.; КПК(КР) \_\_\_ час.; СРС \_\_\_ час.

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

Директор Научной библиотеки 

## 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)

У обучающихся и преподавателей имеется индивидуальный неограниченный доступ к нескольким ЭБ (ЭБ «Web-Ирбис64+ Электронная библиотека», ЭБС «AgriLib», ЭБС «Лань», ЭБС «Юрайт», ИБС «Статистика», НЭБ «Национальная электронная библиотека», НЭБ «eLIBRARY.RU» и др.), электронной информационно-образовательной среде (LMS Moodle, сайт <http://e.kgau.ru/>), иным информационным Интернет-ресурсам (<https://sudact.ru/>, <https://sudrf.ru/> и др.) из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

## 6.3. Программное обеспечение

Обучающимся и преподавателям доступны рабочие станции с установленным программным обеспечением, которое позволяет работать с текстами, профессиональными справочно-правовыми системами и иными электронными ресурсами. Наименование программного обеспечения и его назначение представлено в таблице 10.

Таблица 10

### Наименование программного обеспечения и его назначение

№ п/п	Наименование, версия ПО	Назначение	Лицензия	Количество
1	Windows 7 Professional and Professional K with Service Pack 1	Учебное	Розничный ключ DreamSpark ID=1049	500
2	Windows Vista Business N	Учебное	Розничный ключ DreamSpark	500
3	Office 2007 Russian OpenLicensePack NoLevI	Учебное	Лицензия Microsoft №44937729	90
4	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
5	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
6	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

## 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 11-12.

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

Студент получает оценку «зачтено», если им набрано не менее 60 баллов. Итоговый балл за семестр складывается из посещений занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», который определяется диапазоном от 40 до 60 баллов, и выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовленности - от 10 до 30 баллов.

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

Таблица 11

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

Дисциплинарные модули	Количество академических часов						Рейтинговый балл за один семестр
	Семестры						
	1	2	3	4	5	6	
Модуль 1.		72					60-100
Модуль 2.			72				60-100
Модуль 3.				72			60-100
Модуль 4.					68		60-100
Модуль 5.						48	60-100
<b>Итого</b>	<b>332</b>						<b>60-100</b>

Таблица 12

### Распределение баллов по модулям

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

Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 3-7 ФОС по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая

подготовка)» по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», направленность (профиль): «Реклама и связи с общественностью в отрасли (сфера АПК)».

Выполняя учебные нормативы в виде контрольных двигательных упражнений, студенты должны набрать минимум 10 баллов и максимум – 30. Из представленных физических упражнений таблица 3-7 ФОС по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», направленность (профиль): «Реклама и связи с общественностью в отрасли (сфера АПК)», студенты выполняют 6 по собственному желанию (с учетом времени года, оснащенности спортивной площадки). Максимально возможный балл за одно физическое упражнение – 5, однако если студент не смог уложиться в норматив по выбранному виду контрольного двигательного упражнения, то баллы не начисляются.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 тренажера «Беговая дорожка», регулируемая скамья для пресса, регулируемая гиперестезия, 2 велотренажера TORNEO , 3 мини степпера House Fit , вибромассажер House Fit , 3 компактных силовых рамы , стенка гимнастическая с крепежом , 2 стойки баскетбольных , 2 мишени для игры в дартс , 30 пар коньков (размер 35-47), 35 пар лыж Larsen с креплением и лыжных ботинок (размер 35-46), 6 баскетбольных мячей, 10 футбольных мячей, 10 волейбольных мячей 20 клюшек, 10 гантелей, сетка волейбольная, 15 гимнастических палок, 4 разборные гантели, весы напольные, весы медицинские, штанга, 4 теннисных стола с основаниями, 3 турника спортивных.

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

### **9.1. Методические указания по дисциплине для обучающихся**

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

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

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

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

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

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и дают систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрируют внимание обучающихся на наиболее проблемных вопросах темы, стимулируют познавательную деятельность студентов и способствуют развитию их творческого мышления.

## **9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2013г. № 1367), Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» (утв. Министерством образования и науки Российской Федерации 08.04.2014 №АК-44/05вн), Письма Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 16.04.2015г.№01-50-174/07-1968 «О приеме на обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья», при обучении по образовательным программам реализуемым в «Красноярском Государственном Аграрном Университете» в вузе предусматривается возможность их адаптации к обучению.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модулей) с учетом состояния здоровья студентов (согласно п. 2.3 ФГОС ВО 3++) ([http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr\\_pol\\_io.pdf](http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr_pol_io.pdf)).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие преподавателя, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения университета, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов учебной дисциплины.

Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в аудиториях для самостоятельной работы (читальном зале университета, компьютерном классе), а также в спортивных и тренажерных залах, на открытых стадионах.

## ИЗМЕНЕНИЯ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

**Программу разработали:**

ФИО, ученая степень, ученое звание

\_\_\_\_\_  
(подпись)

ФИО, ученая степень, ученое звание

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) для подготовки бакалавров по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», направленность (профиль): «Реклама и связи с общественностью в отрасли (сфера АПК)». 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.06.01» по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», направленность (профиль): «Реклама и связи с общественностью в отрасли (сфера АПК)». Физическая культура играет важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи и привлечения ее к здоровому образу жизни для дальнейшей полноценной социальной и профессиональной деятельности. В программу включены модули по практическому разделу. В полном объеме представлена необходимая литература: основная и дополнительная.

В рабочей программе приведены критерии оценки знаний, умений, навыков и компетенций, приобретаемых в ходе изучения дисциплины, путем применения балльно - рейтинговой системы оценки знаний. В целом, рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) для подготовки бакалавров по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», направленность (профиль): «Реклама и связи с общественностью в отрасли (сфера АПК)», 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.