

-

«

»

:

:

«20» 2023 .

«24» 2023 .

(

)

– 44.03.04

()

():

: 1, 2, 3

: 2, 3, 4, 5, 6

:

:

Оглавление

.....	5
1.	5
2.	5
..... !	
3. -	8
4.	8
4.1.	8
4.2.	9
4.3. / / /	12
4.4. / /	12
4.5.	25
4.5.1.	25
4.5.2. () / / -	25
5.	25
6. -	26
6.1. (9)	27
6.2. - « » (-	28
6.3. « »)	28
7. , ,	29
8. -	30
9.	32
9.1.	32
9.2.	33
.....	35

«) »
() , -
44.03.04 1. . .04.01 -
(): . (), -
.-7.

» -
, -
, -
, -
- -
, -
, -
.
:
.
.
336 -
- 336

1.

«) »
() , -
44.03.04 1. . .04.01 -
(): . (), -
2-6 .

« » -
,
,
,
,
4 (2007 . N 329-
« »).

2.

,
 -
 ,
 ,
 .
 :
 1)
 2)
 ,
 ;
 3)
 ,
 ;
 4)
 ,
 ;
 5)
 .

1

-	() -	
-7	-1 -7	: , ; ; ;
-	-	-
-	-	-
-	-	-
.	-2 -7	: ; () ; ; ;
	-	-
	-	-
	-	-
	-	;

	-	;
	-	:
		,
		;
		,
		;
		.

3.

-

2

	·	·					
			2	_3_	_4_	_5_	_6_
-		336	72	56	72	64	72
		336	72	56	72	64	72
:							
()							
()		336	72	56	72	64	72
()		-	-	-	-	-	-
()		-	-	-	-	-	-
:							

4.

4.1.

3

				-
		/	/	
1				()
.1	-	72	72	
.				
1.1		14	14	
1.2	-	14	14	
1.3	-	14	14	
1.4		14	14	
1.5		16	16	
2	-	56	56	
.2	.			
2.1	-	12	12	
2.2		10	10	

				-
			/ /	
2.3		12	12	
2.4	-	10	10	
2.5		12	12	
3.		72	72	
.3				
3.1		14	14	
3.2	-	14	14	
3.3	-	14	14	
3.4		14	14	
3.5		16	16	
4.		64	64	
.4				
4.1	-	14	14	
4.2		12	12	
4.3		12	12	
4.4	-	12	12	
4.5		14	14	
5.		72	72	
.5				
5.1		14	14	
5.2	-	14	14	
5.3	-	14	14	
5.4		14	14	
5.5		16	16	
		336	336	

4.2.

«

»

" , 10 ; , 10 "

4.3. / /

4

/	-	/	1	-
1.	1.			72
1.1.	1.	-		4
	2.	-		4
	3.	-		4
	4.	-		4
	5.	-		4
	6.	-		2
1.2.	7	-		2
	8.	-		2
	9.	-		2
	10.	-		2
	11.	-		2
	12.			2

/	-	/	1	-
1.3.		13. -		2
		14. -		2
		15. - (-)		2
		16. -		2
		17. -		2
		18.		2
	1.4.	,	19. -	
,		20. -		2
,		21. -		2
,		22. -		2
,		23. -		2
		24.		2
1.5.		,	25. -	
	,	26. -		2
	,	27. -		2
		28. -		2

/	-	/	1	-
		,		
		29. -		2
		30. -		2
		31. -		2
		32.		2
2	2.	-		56
	2.1	33. -		2
		34. -		2
		35. -		
		36. -		2
		37. -		2
	2.2	39. -		2
		40. -		2
		41. -		2
		42. -		2
		43. -		2

/	-	/	1	-
		44.		2
		45.		
2.3.		46.	-	2
		47.	-	2
		48.	-	2
		49.	-	2
		50.	-	2
		51.	-	
		52.		2
2.4.		53.	-	2
		54.	-	2
		55.	-	2
		56.	-	2
		57.	-	2
		58.	-	2
		59.		2

/	-	/	1	-
2.5.		60.	-	2
		61.	-	2
		62.	-	2
		63.	-	
		64.	-	2
		65.	-	2
		66.		2
3	3.	-		72
3.1		67.	-	4
		68.	-	2
		69.	-	2
		70.	-	2
		71.	-	2
		72.		2
	3.2		73.	-
		74.	-	2

/	-	/	1	-
		75.	-	2
		76.	-	2
		77.	-	2
		78.		2
	3.3	79.	-	4
		80.	-	2
		81.	-	2
		82.	-	2
		83.	-	2
		84.		2
	3.4	85.	-	2
		86.	-	2
		87.	-	2
		88.	-	4
		89.	-	2
		90.		2
	3.5	91.	-	2

/	-	/	1	-
		92.	-	2
		93.	-	2
		94.	-	2
		95.	-	2
		96.	-	4
		97.	-	2
		98.		2
4	4.	-		64
	4.1	99.	-	2
		100.	-	2
		101.	-	2
		102.	-	2
		103.	-	2
		104.		2
	4.2	105.	-	2
		106.	-	2

/	-	/	1	-
		107.		2
		108.		2
		109.		2
		110.		2
		111.		2
	4.3	112.		2
		113.		2
		114.		2
		115.		2
		116.		2
		117.		2
		118.		2
	4.4	119.		2
		120.		2
		121.		2
		122.		2
		123.		2
		124.		2

/	-	/	1	-
		125.		2
	4.5	126. -		2
		127. -		2
		128. -		4
		129. -		2
		130. -		2
		131. -		4
		132.		2
5	5.	-		72
	5.1	133. -		2
		134. -		4
		135. -		2
		136. -		2
		137. -		4
		138.		2
	5.2	139.		2
		140.		2

/	-	/	1	-
		141.		2
		142.		2
		143.		2
		144.		2
	5.3	145. -		2
		146. -		4
		147. -		2
		148. -		4
		149. -		2
		150.		2
	5.4	151. -		2
		152. -		2
		153. -		2
		154. -		2
		155. -		4
		156.		2
	5.5	157. -		2

/	-	/	1	-
		158.	-	2
		159.	-	2
		160.	-	2
		161.	-	4
		162.	-	2
		163.	-	2
		164.		2
		164		336

4.5.

4.5.1.

-

4.5.2.

()/
/ -

/

-

5.

5

		/			-
-7	-	1-164	-	-	-

6. -

1. . . . : -
/ : -
, 2009;
2. . . . :
/ - :
« » , 2006;
3. . . . : /
. . . . - . - , 2011;
4. . . . : / -
. . . . - . - , 2007.

1. . . . / - . ; , 2008;
2. . . . /
. . . . , 2008;
3. . . . ,
. . . . , 2007;
4. . . . / : /
. - / : , 2008.-381 . ; . - ()
);
5. . . . / , -
; - . - , 2011;
6. . . . : /
. . . . , ; - . -
, 2011;
7. . . . : / ;
- . - , 2010;
8. . . . / , , ;
. . . . - . - , 2012;
9. . . . :
: - . - . ; . - 2008;
10. . . . - () : /
. . . . , ; , -
. . . . - . - ; , 2008;

8. 20175200206 01.06.2016 . « +» - -
9. « » - ;
10. - 158 03.04.2019
« ».
11. Moodle 3.5.6a () - ;
12. « 64» (web) - -
13. (/) - .

6.1

. 44.03.04 (), ():
 : 336 , - 336 .

1	2	3	4	6			-		11	12
					7	8	9	10		
		..	:	2011	+	+	+			50 64+
		..	:	2004	+	+	+			80 64+
		..	:	2011	+	+	+			55 64+
		..	:	2012	+	+	+			2 64+

..

7.

,

« 8-9. -

»

:

« », 60 -

«

40 60 ,

», -

- 10 30 .

(5-10) -

,

8

-

«

»

	1	2	3	4	5	6	
1.		72					100
2.			56				100
3.				72			100
4.					64		100
5.						72	100
	336						

9

						()	
		min	max	min	max	max	
1	1.	40	60	10	30	10	100
2	2.	40	60	10	30	10	100
3	3.	40	60	10	30	10	100
4	4.	40	60	10	30	10	100
5	5.	40	60	10	30	10	100

,

,

10-14

«

»

		,			,		
		5	4	3	5	4	3
1	:	4.3	4.5	5.2	5.45	6.15	7.00
2	:	10.2	10.4	11.1	12.00	12.45	13.3
3	:	14.3	15.00	15.5	18.00	19.00	20.00
5	:	25.00	26.00	28.00			

«

-

»

		,			,		
		5	4	3	5	4	3
100		13,5	14,7	16	14,0	15,3	16,7
1000	:	1:54,8	2:07,6	2:25,6	2:02,8	2:15,6	2:31,6
3000	:	6:20,0	7:02,8	7:56,8	6:46,6	7:29,8	8:43,8

«

-

»

		,			,		
		5	4	3	5	4	3
100		12,9	13,0	13,1	14,8	15,0	15,1
500	:				1.50,0	1.52,5	1.55,0
1000	:	3.05,0	3.10,0	3.15,0			
		510	500	490	410	400	390
700 /500		38	32	26	23	18	12

«

»

		,			,		
		5	4	3	5	4	3
	-	12	10	8			
	-				12	10	8
		9,0	9,7	10,2	10,1	11,2	12,8

4 9		16	11	6	18	13	8
		510	500	490	410	400	390

14

«

»

		18-24 ,			25-29 ,		
		5	4	3	5	4	3
	:						
30		4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
60		7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
100		13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
3000	:	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00
	-	15	12	10	13	9	7
	:						
	-	44	32	28	39	25	22
()	-						
16	-	43	25	21	40	23	19
		+13	+8	+6	+12	+7	+5
	:						
3 10		7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
		430	380	370	-	-	-
		240	225	210	235	220	205
	-	37	35	33	37	35	33
700							
	-	48	37	33	45	35	30
	1						
5	:	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
5	:	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
	-						

50	:	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
- - 10		25	20	15	25	20	15
" ", 10	-	30	25	18	30	25	18
		26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
- -		15					
		18-24			25-29		
		5	4	3	5	4	3
30		5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
60		9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
100		16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
2000	:	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
90	-	18	12	10	17	11	9
:	-	17	12	10	16	11	9
		+16	+11	+8	+14	+9	+7
	:						
3 10 ()		8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
()		320	290	270	-	-	-
()		195	180	170	190	175	165
- (1)		43	35	32	37	29	24
500 ()	- 1	21	17	14	18	15	13
3 (:)	:	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
3	:	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00

(:) -							
50 (:)	:	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
10 (-)		25	20	15	25	20	15
" ", 10 ()		30	25	18	30	25	18
()		26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
- -		15					

« », . -

8. -

« () »

15

660130, . , . 46 « » ; 660074 2/1 « » (, -) « » . 4362017025, 4362017021; . 4101360408; . 4101360405; torneo
--

	<p>. 11016082, 11016084; House Fit</p> <p>. 11016091, 11016094, 11016093; House</p> <p>Fit . 11016089;</p> <p>« » . 4322019001; «</p> <p>» . 4322019002, « »</p> <p>. 4322019003, « » . 4322019004,</p> <p>« » . 4322019005; «</p> <p>» . 4322019006, -</p> <p>. 4101360391, 410360392, 410360393; -</p> <p>. 4101360340; -</p> <p>. 4362017020, 4362017026;</p> <p>. 4101360563, 4101360564; 35-47 (30), -</p> <p>Larsen 35-46 (35), -</p> <p>6 , 10 , -</p> <p>10 , 20 ,, 10 ,, -</p> <p>1 ,, 15 ,, 19 ,, -</p> <p>4 ,, 1 ,, -</p> <p>. 1330001, . 1010015, -</p> <p>. 21010690 (4), 3 .</p>
--	---

9.

9.1.

, -

.

- . -

, , -

,

,

- , -

(, , , . .),

.

:

(), , -

,

() (.

2.3 3++) (http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol_io.pdf).

() -

:

,
.
,

(), . . .

,

-
.
-
-
-
.
-

∴
,

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) для подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», направленность (профиль): «Агрономия». Разработанную старшим преподавателем кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Бугаевой С. В. и ассистентом Орловой Д. К.

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 частью, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», направленность (профиль): «Агрономия». 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 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», направленность (профиль): «Агрономия». Отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
физической культуры
ИФКС и Т СФУ



Юманов Юманов Н.А.

И.А.Э.Т.