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

Институт инженерных систем и энергетики
Кафедра тракторы и автомобили

СОГЛАСОВАНО:
Директор института
Н.В. Кузьмин

" 26 " июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор Красноярского ГАУ
Пыжикова Н.И.

" 26 " июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)

ФГОС ВО

Специальность: 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства»

Специализация: Технические средства агропромышленного комплекса

Курс 1,2,3

Семестры 2,3,4,5,6

Форма обучения очная

Квалификация выпускник: инженер

Красноярск, 2026

Составители: Савончик С.А., ст.преподаватель
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«27» апреля 2026 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности подготовки 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» № 935 от 11.08.2020г. и профессионального стандарта: «Специалист в области механизации сельского хозяйства» №340 от21.05.2014г.

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 9 «27» мая 2026 г.

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

«27» мая 2026 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института инженерных систем и энергетики
протокол №9 «28» мая 2026г.

Председатель методической комиссии:
Носкова О.Е., к.п.н., доцент «28» мая 2026г.

Заведующий выпускающей кафедрой по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства Кузнецов А.В., к.т.н., доцент, заведующий кафедрой «Тракторы и автомобили»
«28» мая 2026г.

Оглавление

Аннотация ..... **Error! Bookmark not defined.**

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫError! Bookmark not def

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ **6**

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ **8**

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ **8**

4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины 8
4.2. Содержание модулей дисциплины 9
4.3. Лекционные/лабораторные/практические/семинарские занятия 10
4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия 11
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний 22
4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний *22*
4.5.2. Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы *23*

5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ **25**

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ **26**

6.1. Карта обеспеченности литературой (таблица 9) 26
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет») 26

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ **28**

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ **32**

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ **33**

9.1. Методические рекомендации для обучающихся 33
9.2. Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 34
Изменения *36*

Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (общая физическая подготовка) является частью учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В.ДВ.01.01 по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», специализация: Технические средства агропромышленного комплекса. Дисциплина реализуется в институте инженерных систем и энергетики кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций УК-7.

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.04.01 по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», специализация: Технические средства агропромышленного комплекса. Реализуется на 2-6 семестре.

Дисциплина реализуется в институте инженерных систем и энергетики 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 и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. ИД-2 УК-7 Использует основы физической культуры для	**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 подобные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; выполнять простейшие приемы релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах

деятельности.	осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	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.

3.Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость						
	зач. ед.	час.	по семестрам				
			№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану		**332**	**72**	**68**	**64**	**64**	**64**
Контактная работа		**332**	**72**	**68**	**64**	**64**	**64**
в том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)		**332**	**72**	**68**	**64**	**64**	**64**
Семинары (С)		-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)		-	-	-	-	-	-
Вид контроля:			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

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**		**Внеаудиторная работа (СРС)**
		Л	**ЛЗ/ПЗ/С**	
Календарный модуль 1 Общая физическая подготовка. 1 ступень.	**72**		**72**	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	14		14	
Модульная единица 1.3 Легкая атлетика	16		16	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		14	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
Календарный модуль 2 Общая физическая подготовка. 2 ступень.	**64**		**64**	
Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	14		14	
Модульная единица 2.2 Подвижные	12		12	

игры				
Модульная единица 2.3 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 2.4 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.	**68**		**68**	
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	14		14	
Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	14		14	
Модульная единица 3.4 Подвижные игры	12		12	
Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.	**64**		**64**	
Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	14		14	
Модульная единица 4.2 Подвижные игры	12		12	
Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	12		12	
Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень.	**64**		**64**	
Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	14		14	
Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	12		12	
Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	12		12	
Модульная единица 5.4 Подвижные игры	12		12	
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		14	
ИТОГО	**332**		**332**	

4.2. 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 3х10м;
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. Практические занятия

Таблица 4

Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	**Календарный модуль 1. Общая физическая подготовка**		тестирование	**72**
	Модульная единица 1.1. Лыжный спорт	Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов	тестирование	4
		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	24
		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	тестирование	2

[1] **Вид мероприятия**: защита, тестирование, коллоквиум, другое

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
		спортивном зале и на льду		
		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 поворота	тестирование	2
		Занятие № 11. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 12. Контрольное занятие	тестирование	2
	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	4
		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	2
		Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
		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	2
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 25. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 26. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	4
		Занятие № 27. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 28. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 29. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	2
		Занятие № 31. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
		Занятие № 32. Контрольное занятие	тестирование	2
2	**Календарный модуль 2. Общая физическая подготовка. 2 ступень.**		**тестирование**	**64**
	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

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
		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 игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		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 ходов	тестирование	2
		Занятие № 47. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов	тестирование	2
		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 ходов	тестирование	2
		Занятие № 52. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица	Занятие № 53. Обучение	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
	2.4. Конькобежный спорт	технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду		
		Занятие № 54. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	2
		Занятие № 55. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота	тестирование	2
		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	2
		Занятие № 65. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	2
		Занятие № 66. Контрольное занятие.	тестирование	2
3	**Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.**			**68**
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 67. Разучивание техники выполнения	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
		конькового ходов		
		Занятие № 68. Закрепление навыков техники выполнения конькового ходов	тестирование	2
		Занятие № 69. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		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	2
		Занятие № 74. Совершенствование техники отдельных элементов бега по прямой.	тестирование	2
		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	2
		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	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
		разбега.		
		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 гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 86. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		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	2
		Занятие № 92. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 93. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 94. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 95. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 96. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	2
		Занятие № 97. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	4
		Занятие № 98. Контрольное	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
		занятие.		
4	**Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.**			**64**
	Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	Занятие № 99. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	тестирование	2
		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	2
		Занятие № 106. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 107. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 108. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		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.		2
		Занятие № 113. Развитие выносливости. Преодоление	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
		длинной дистанции.		
		Занятие № 114. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 115. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	2
		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	2
		Занятие № 120. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 121. Организация и проведение эстафет на льду.	тестирование	2
		Занятие № 122. Организация и проведение эстафет на льду.	тестирование	2
		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	
	Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 126. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 127. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 128. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 129. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 130. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 131. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 132. Контрольное занятие.	тестирование	
5	**Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень.**			**64**
	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие № 133. Совершенствование техники спусков, подъемов и поворотов.	тестирование	2
		Занятие № 134. Развитие выносливости. Преодоление длинной дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 135. Спринт. Преодоление короткой дистанции.	тестирование	2
		Занятие № 136. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	4
		Занятие № 137. Совершенствование техники выполнения излюбленного лыжного хода.	тестирование	2
		Занятие № 138. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	Занятие № 139. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 140. Организация и проведение подвижных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 141. Организация и проведение эстафет на льду.	тестирование	2
		Занятие № 142. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 143. Организация и проведение спортивных игр на льду.	тестирование	2
		Занятие № 144. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	Занятие № 145. Обучение технике метания мяча.	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 146. Обучение технике метания мяча. Кроссовая подготовка.	тестирование	2
		Занятие № 147. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	тестирование	2
		Занятие № 148. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	тестирование	2
		Занятие № 149. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	тестирование	4
		Занятие № 150. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие № 151. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 152. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 153. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 154. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 155. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 156. Контрольное занятие.	тестирование	2
	Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 157. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	тестирование	2
		Занятие № 158. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 159. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	2
		Занятие № 160. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 161. Комплексы	тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид[1] контрольного мероприятия	Кол-во часов
		упражнений, направленные на развитие быстроты.		
		Занятие № 162. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
		Занятие № 163. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
		Занятие № 164 . Контрольное занятие	тестирование	2
	ИТОГО	164	тестирование	332

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

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

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

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

Курсовые проекты учебным планом не предусмотрены.

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблицы 7.

Таблица 7

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Компетенции	Лекции	ПЗ	СРС	Другие виды	Вид контроля
УК -7		1-164			тестирование 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 самостоятельности тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;

10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - 2-е изд., испр. И доп. – М.; Советский спорт, 2008.
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. Центр «Академия», 2008.
12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2007;
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. Красноярск, 2007;
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров/ С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

Таблица 6

6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **Физической культуры.** по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», специализация: Технические средства агропромышленного комплекса Дисциплина Ообщая физическая подготовка. Общая трудоемкость дисциплины : **332** час: лекции __ час.; лабораторные работы __ час.; практические занятия **332** час.; КП(КР)_____ час.; СРС - час.

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Элект.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Основная литература										
ПЗ	Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие	Калинина Л.Н. Сапрутько Н.М. Бартновская Л.А.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			50 ИРБИС64+
ПЗ	Адаптивная физиче-ская культура: теоре-тический курс: учебное пособие	Ляшенко, Х. М.	Тула: ТулГУ	2023		+				https://e.lanbook.com/book/391358
ПЗ	Основы здоровья и здорового образа жизни: учебное по-собие	Деньгова Л. Е. Евстигнеева М. И. Марченко А. А. [и др.]	Ставрополь: СтГМУ	2021		+				https://e.lanbook.com/book/326276
Дополнительная литература										
ПЗ	Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре: учебное пособие	составитель В. Б. Кривошеева	пос. Караваево КГСХА	2017		+				https://e.lanbook.com/book/133575
ПЗ	Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие.	Полиенко И.Н.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			55 ИРБИС 64+

Зав. библиотекой _____

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

· Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Красноярский ГАУ на платформе LMS Moodle - https://e.kgau.ru/ (https://e.kgau.ru/course/view.php?id=1625; https://e.kgau.ru/course/view.php?id=5961)

· Научная библиотека Красноярский ГАУ - http://www.kgau.ru/new/biblioteka/ · Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - http://elibrary.ru/ · СПС «КонсультантПлюс» - http://www.consultant.ru/

· Электронно-библиотечная система «Лань» - https://e.lanbook.com · Электронная библиотечная система «Юрайт» - http://www.biblio-online.ru/ · Сайт Министерства сельского хозяйства РФ - http://mcx.ru/

· Министерство сельского хозяйства Красноярского края - http://krasagro.ru/

· Информационно- поисковые системы:

- Google http://www.google.com
- Yandex http://www.yandex.ru
- Rambler http://www.rambler.ru

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 OpenLicensePask NoLevI	Учебное	Лицензия Microsoft №44937729	90
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Ediucational License	Учебное	Лицензия № 1B08-151127-042715 До 11.12.2017	1
5	ABBYY FineReader 10 Corporate Edition. Одна именная лицензия Per Seat	Учебное	ID: 137576 Серийный номер: FCRC-1100-1002-	30

	(при заказе пакета 26-50 лицензий)		2465-8755-4238 От 22.02.2012	
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 8-9.

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 8

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

Дисциплинарные модули	Количество академических часов						Рейтинговый бал за один семестр
	Семестры						
	1	2	3	4	5	6	
Модуль 1.		72					100
Модуль 2.			64				100
Модуль 3.				68			100
Модуль 4.					64		100
Модуль 5.						64	100
Итого	**332**						

Таблица 9

Распределение баллов по модулям

№	Модули	Баллы по видам работы					Итого
		Текущая учебная деятельность		Тестирование уровня физической подготовленности		Дополнительные баллы (участие в соревнованиях)	
		min	max	min	max	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 могу набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 10-14.

Таблица 10

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Волейбол»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег на 3000 м (юноши) Бег на 2000 м (дев)	мин: сек	12:00	13:40	14:30	10:50	12:30	13:10
Челночный бег 3х10	мин: сек	7,1	7,7	8,0	8,2	8,8	9,0
Прыжок в длину с места	см	240	225	210	195	180	170
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+11 см	+8 см

Таблица 11

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Баскетбол»

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

Таблица 12

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Футбол»

Контрольное упражнение		Юноши, баллы			Девушки, баллы		
		5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	сек	4,1	4,4	4,6	4,5	4,7	4,9
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			
Прыжок в длину с места	см	240	225	210	195	180	170
Бег 30 метров с ведением мяча	сек	4,5	4,6	4,7	4,7	4,9	5,1
Бросок мяча на дальность	м	34	30	28	28	26	24

Таблица 13

Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Хоккей»

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 14

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

Упражнение		МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		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	см	430	380	370	-	-	-

с разбега							
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		ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м	сек	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
или бег на 60 м	сек	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
или бег на 100 м	сек	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
Бег на 2000 м	мин:сек	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	12	10	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3х10м (секунд)	сек	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3

Прыжок в длину с разбега (см)	см	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места (см)	см	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	м	43	35	32	37	29	24
Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	кол-во раз за 1 мин	21	17	14	18	15	13
Бег на лыжах 3км (мин:сек)	мин: сек	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	мин: сек	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
Плавание на 50м (мин:сек)	мин: сек	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия (очки)	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					

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

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.

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м^2. В спортивном зале имеются баскетбольные щиты, волейбольные стойки.

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стадион 1, стадион 2 по адресу: ул. Елены Стасовой, 46 используются для игры в футбол, волейбол, общей физической подготовки, подготовки сдачи тестов ГТО, в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На кафедре физической культуры имеется оборудование и инвентарь: стенки гимнастическае; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, переносные баскетбольные стойки со щитами и кольцами, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, 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, клюшки хоккейные, электрозаточка для коньков.

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

9.1. Методические рекомендации 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.

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).

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

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

Для организации занятий с лицами с ограниченными возможностями, требуется подготовка справочно-информационного материала по следующим категориям, представленными в таблице 17:

Таблица 15

Примеры справочно-информационных материалов для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются водной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Категории студентов	Формы
С нарушение слуха	в печатной форме; в форме электронного документа;
С нарушением зрения	в печатной форме, увеличенных шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла.

Для организации практических занятий рекомендуем:

- применение индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья;
- использование средств и методов, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности; использование средств для развития компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- средств для предупреждения прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
– обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;
– проведение занятий с включением студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.
– подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ 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 специалистов по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», специализация: Технические средства агропромышленного комплекса. Разработанную ст.преподавателем кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Савончик С.А.

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 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», специализация: Технические средства агропромышленного комплекса. 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 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства», специализация: Технические средства агропромышленного комплекса. Отвечает требованиям, предъявляемым к подобному роду разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
теории и методики спортивных
дисциплин СФУ Сидорова Е. Н.

ОБЩИЙ ОТДЕЛ