

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

Институт Экономики и управления АПК

Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО:

Директор института

Шапорова З.Е.

"21" марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

Пыжикова Н.И.

"24" марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФГОС СПО

по специальности **09.02.07** «Информационные системы и программирование»

(код, наименование)

Курс 1, 2, 3

Семестр (ы) 1,2,3,4,5,6

Форма обучения очная

Квалификация выпускника Специалист по информационным системам

Срок освоения ОПОП 2 года 10 мес.

Красноярск, 2023

Составители: Кумм Л. В., старший преподаватель
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

_____ «13» марта 2023г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (№1547 от 9.12.2016 г.) и примерной основной образовательной программы (№09.02.07-170511 от 11.05.2017 г.), профессионального стандарта «Специалист по информационным системам» (№896н от 18.11.2014 г.)

Программа обсуждена на заседании кафедры Физической культуры
протокол № 7 «13» марта 2023г.

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

_____ «13» марта 2023г

* - В качестве рецензентов могут выступать работодатели, вузы по профилю, НИИ

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института
Экономики и управления АПК протокол № 7 «21» марта 2023г.

Председатель методической комиссии
Рожкова А.В., ст. преподаватель.

«21» марта 2023г.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Заведующий выпускающей кафедры по специальности

Бронов С.А., д.т.н., доцент «21» марта 2023г.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Оглавление

АННОТАЦИЯ	5
1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
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.....	10
4.3. Лекционные/лабораторные/практические/семинарские занятия.....	11
4.4. Лабораторные/практические занятия	11
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний.....	20
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	20
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	20
6.1. Карта обеспеченности литературой (таблица 9).....	20
6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»)	20
6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	20
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	24
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	28
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	28
9.1. Методические рекомендации для обучающихся	28
9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	28
ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД	30

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин (ОГСЭ.05) подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», квалификация «Специалист по информационным системам».

Дисциплина реализуется в центре подготовки специалистов среднего звена кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование общих компетенций выпускника:

ОК – 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК – 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК – 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, *принципы бережливого производства*, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК – 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с освоением студентами практических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры для формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущей успеваемости в форме опроса и промежуточный контроль в форме тестирования физической подготовленности (зачет. диффер.зачет)

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 178 часов. Программой дисциплины предусмотрено: лекции – 2 часа, практические занятия – 176 часов.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» включена в ОПОП, в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл дисциплин (ОГСЭ.05) подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», квалификация «Специалист по информационным системам», изучается в 1-6 семестрах.

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

Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

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

Цель освоения дисциплины: освоение студентами практических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры для формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической

культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- 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.

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения

Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Реализация в дисциплине «Физическая культура» требований ФГОС СПО, ОПОП СПО и учебного плана по направлению подготовки 09.02.07 «Информационные системы и программирование» должна формировать следующие компетенции (табл. 1).

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Содержание компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

		<p>Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; Эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>
		<p>Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, <i>принципы бережливого производства</i> , эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	<p>Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности</p> <p>Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>
		<p>Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения, принципы бережливого производства</p>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>
		<p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>

3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость						
	час.	по семестрам					
		№ 1	№2	№ 3	№4	№5	№6
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	178	34	42	28	32	24	18
Аудиторные занятия	178	34	42	28	32	24	18
в том числе:							
Теоретическое обучение (ТО)	2	2					
Лабораторные и практические занятия (ЛПЗ)	176	32	42	28	32	24	18
Вид контроля:		зачёт	диф. зачёт	зачёт	диф. зачёт	зачёт	диф. зачёт

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

Таблица 3

Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторные занятия		Внеаудиторная работа (СРС)
		ТО	ЛЗ/ПЗ	
Модуль 1 Физическая культура. 1 степень	34	2	32	
Модульная единица 1.1 Легкая атлетика	6		6	
Модульная единица 1.2 Подвижные игры	8		6	
Модульная единица 1.3 Лыжный спорт	6		6	
Модульная единица 1.4 Конькобежный спорт	8		8	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	6	2	6	
Модуль 2 Физическая культура. 2 степень.	42		42	
Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	8		8	
Модульная единица 2.2 Подвижные игры	10		10	
Модульная единица 2.3 Лыжный спорт	8		8	
Модульная единица 2.4 Конькобежный спорт	8		8	
Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	8		8	
Модуль 3 Физическая культура. 3 степень.	28		28	

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторные занятия		Внеаудиторная работа (СРС)
		ТО	ЛЗ/ЛЗ	
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	6		6	
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	4		4	
Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	6		6	
Модульная единица 3.4 Подвижные игры	6		6	
Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	6		6	
Модуль 4 Физическая культура 4 ступень.	32		32	
Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	8		8	
Модульная единица 4.2 Подвижные игры	6		6	
Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	6		6	
Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	6		6	
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	6		6	
Модуль 5 Физическая культура 5 ступень.	24		24	
Модульная единица 5.1 Легкая атлетика	6		6	
Модульная единица 5.2 Подвижные игры	6		6	
Модульная единица 5.3 Лыжный спорт	4		4	
Модульная единица 5.4 Конькобежный спорт	4		4	
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	4		4	
Модуль 6 Физическая культура 6 ступень.	18		18	
Модульная единица 6.1 Легкая атлетика	4		4	
Модульная единица 6.2 Подвижные игры	4		4	
Модульная единица 6.3 Лыжный спорт	4		4	
Модульная единица 6.4 Конькобежный спорт	2		2	
Модульная единица 6.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	2		2	
ИТОГО	178	2	176	

4.2. Содержание модулей дисциплины

Лекционный курс

1. Характеристика ВФСК «ГТО» по возрастным категориям (ступеням). Процедура сдачи и нормативы выполнения требований на знаки отличия – 2 часа.

Практические занятия

Раздел «Легкая атлетика»

Методика проведения и совершенствования школы общеразвивающих, подготовительных и специальных легкоатлетических упражнений;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию беговых видов и упражнений, развитие двигательных качеств;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию прыжковых видов и упражнений, развитие двигательных качеств;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию видов длинных метаний и толканию ядра, развитие двигательных качеств.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Раздел «Конькобежный спорт»

Методика проведения и совершенствования школы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в конькобежном спорте;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию техники перемещения конькобежца: поза конькобежца, отталкивание, скольжение по прямой, торможение, повороты в движении (направо, налево, кругом), движение спиной вперед;

Развитие двигательных качеств;

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Раздел «Подвижные игры»

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

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

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

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

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

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Раздел «Лыжный спорт»

Овладение основными умениями и навыками передвижения на лыжах:

- ознакомление с основными способами передвижения на лыжах;

- ознакомление с техникой торможения и безопасного падения;

- прохождение дистанции 5,10 км.

- изучение лыжных ходов: одновременных, попеременных, коньковых;

- изучение способов торможения, преодоления подъемов и спусков, поворотов в движении;

- овладение основными умениями и навыками преодоления природных препятствий.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Раздел «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний обязательной программы:

Бег на 30 метров или бег на 60 м, или бег на 100 м;

Бег на 3000 м;

Подтягивание из виса на высокой перекладине или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); или рывок гири;

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний по выбору:

Челночный бег 3x10м;

Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места;

Метание спортивного снаряда;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

Бег на лыжах 5км или кросс на 5км по пересечённой местности;

Плавание на 50 м;

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м;

Самозащита без оружия;

Туристический поход с проверкой туристских навыков.

Участие в соревнованиях оцениваются 2 баллами в каждой модульной единице.

4.3. Лекционные занятия

Таблица 4

Содержание лекционного курса (семинаров)

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и тема лекции (семинара)	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Модуль 1. Физическая культура. 1 степень.		Опрос	2
	Модульная единица 1. (название)	Лекция № 1. Характеристика ВФСК «ГТО» по возрастным категориям (степеням). Процедура сдачи и нормативы выполнения требований на знаки отличия	Опрос	2
	ИТОГО		зачёт	2

4.4. Практические занятия

Таблица 5

Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ² контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Календарный модуль 1. Физическая культура		Зачёт	32
	Модульная единица 1.1. Легкая атлетика	Занятие № 1. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Тестирование	2

¹ Вид мероприятия: тестирование, коллоквиум, зачет, экзамен, другое

² Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисци- плины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ² контрольного мероприятия	Кол- во часов
		Занятие № 2. Обучение тех- нике бега по повороту (ви- ражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение пере- ходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершен- ствование техники бега. Со- вершенствование техники бега.	Тестирование	2
		Занятие № 3. Контрольное за- нятие	Тестирование	2
	Модульная единица 1.2. Подвижные игры	Занятие № 4. Подвижные игры, направленные на разви- тие гибкости. Подвижные игры, направленные на разви- тие координационных способ- ностей.	Тестирование	2
		Занятие № 5. Подвижные игры, направленные на разви- тие выносливости. Подвиж- ные игры, направленные на развитие силы. Подвижные игры, направленные на разви- тие быстроты.	Тестирование	2
		Занятие № 6. Контрольное за- нятие	Тестирование	2
	Модульная единица 1.3. Лыжный спорт	Занятие №7. Разучивание тех- ники выполнения классиче- ских ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование	2
		Занятие №8. Обучение тех- нике преодоления подъемов, спусков, поворотов Закрепле- ние навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов Совершенствование техники выполнения классических хо- дов	Тестирование	2
		Занятие №9. Контрольное за- нятие	Тестирование	2
	Модульная единица 1.4. Конькобежный спорт	Занятие №10. Начальное обу- чение технике катания на коньках: упражнения в спор-	Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисци- плины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ² контрольного мероприятия	Кол- во часов
		тивном зале и на льду Обуче- ние отдельным элементам техники бега по прямой.		
		Занятие №11. Обучение от- дельным элементам техники выполнения поворота Совер- шенствование отдельных эле- ментов техники бега по пря- мой и поворота	Тестирование	2
		Занятие № 12. Контрольное занятие	Тестирование	2
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие №13. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Ком- плексы упражнений, направ- ленные на развитие координа- ционных способностей.	Тестирование	4
		Занятие № 14 Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование	2
		Занятие № 15. Развитие физи- ческих качеств посредством кругового метода.	Тестирование	2
2		Календарный модуль 2. Физическая культура. 2 степень.	Диф. зачёт	42
	Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	Занятие № 16. Обучение тех- нике низкого старта. Старто- вый разгон Совершенствова- ние техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Тестирование	2
		Занятие № 17 Обучение тех- нике бега по повороту (ви- ражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение пере- ходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершен- ствование техники бега. Со- вершенствование техники бега.	Тестирование	2
		Занятие № 18 Обучение тех- нике прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега.	Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид² контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 19. Контрольное занятие	Тестирование	2
	Модульная единица 2.2 Подвижные игры	Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование	2
		Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	Тестирование	2
		Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	Тестирование	1
		Занятие № 23. Контрольное занятие	Тестирование	1
	Модульная единица 2.3. Лыжный спорт	Занятие № 24. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование	2
		Занятие № 25. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование	2
		Занятие № 26. Совершенствование техники выполнения классических ходов	Тестирование	2
		Занятие № 27. Контрольное занятие	Тестирование	2
	Модульная единица 2.4. Конькобежный спорт	Занятие № 28. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Тестирование	2
		Занятие № 29. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	Тестирование	2
		Занятие № 30. Обучение технике бега со старта. Тактика	Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ² контрольного мероприятия	Кол-во часов
		бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
		Занятие № 31. Контрольное занятие	Тестирование	2
	Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК	Занятие №32. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование	2
		Занятие № 33. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование	2
		Занятие № 34. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Тестирование	2
		Занятие № 35. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Контроль.	Тестирование	2
3	Календарный модуль 3. Физическая культура 3 ступень.		Зачёт	28
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 36. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование	2
		Занятие № 37. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов Совершенствование техники выполнения классических ходов. Контроль.	Тестирование	4
	Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	Занятие № 38. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спор-	Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модуль- ной единицы дисци- плины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ² контрольного мероприятия	Кол- во часов
		<p>тивном зале и на льду Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.</p> <p>Занятие № 39. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота. Контроль.</p>	Тестирование	2
	Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	<p>Занятие № 40. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт</p> <p>Занятие № 41. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. Совершенствование техники бега. Контроль.</p>	Тестирование	4
	Модульная единица 3.4 Подвижные игры	<p>Занятие № 42. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.</p> <p>Занятие № 43. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контроль.</p>	Тестирование	2
	Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	<p>Занятие №44. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.</p> <p>Занятие №45. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.</p> <p>Занятие № 46. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.</p>	Тестирование	2
			Тестирование	2
			Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ² контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. Контроль.		
4	Календарный модуль 4. Физическая культура. 4 ступень		Диф.зачёт	32
	Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	Занятие № 47. Совершенствование техники бега со старта.	Тестирование	6
		Занятие № 48. Контрольное занятие	Тестирование	2
	Модульная единица 4.2 Подвижные игры	Занятие № 49. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование	6
		Занятие № 50. Контрольное занятие	Тестирование	2
	Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	Занятие № 51. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование	4
		Занятие № 52. Контрольное занятие	Тестирование	2
	Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	Занятие № 53. Совершенствование техники на короткие и средние дистанции.	Тестирование	4
		Занятие № 54. Контрольное занятие	Тестирование	2
	Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие №55. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Тестирование	4
		Занятие № 56. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Контроль.	Тестирование	4
5	Календарный модуль 5. Физическая культура 5 ступень.		Зачёт	24
	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие № 36. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование	2
		Занятие № 37. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов Закрепление навыков преодоления	Тестирование	4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ² контрольного мероприятия	Кол-во часов
		подъемов, спусков, поворотов Совершенствование техники выполнения классических ходов. Контроль.		
	Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	Занятие № 38. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Тестирование	2
		Занятие № 39. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота. Контроль.	Тестирование	2
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	Занятие № 40. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Тестирование	2
		Занятие № 41. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. Совершенствование техники бега. Контроль.	Тестирование	2
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие № 42. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование	2
		Занятие № 43. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контроль.	Тестирование	2
	Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие №44. Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости.	Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ² контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие №45. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование	2
		Занятие № 46. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. Контроль.	Тестирование	2
6	Календарный модуль 6. Физическая культура. 6 ступень		Диф.зачёт	18
	Модульная единица 6.1 Легкая атлетика	Занятие № 47. Совершенствование техники бега со старта.	Тестирование	2
		Занятие № 48. Контрольное занятие	Тестирование	2
	Модульная единица 6.2 Подвижные игры	Занятие № 49. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование	2
		Занятие № 50. Контрольное занятие	Тестирование	2
	Модульная единица 6.3 Лыжный спорт	Занятие № 51. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование	2
		Занятие № 52. Контрольное занятие	Тестирование	2
	Модульная единица 6.4 Конькобежный спорт	Занятие № 53. Совершенствование техники на короткие и средние дистанции.	Тестирование	1
		Занятие № 54. Контрольное занятие	Тестирование	1
	Модульная единица 6.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие №55. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	Тестирование	2
		Занятие № 56. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Контроль.	Тестирование	2
	ИТОГО		Зачёт, диф.зачёт	176

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

Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний 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	ЛЗ/ПЗ/С	СРС	Другие виды	Вид контроля
ОК-1, ОК-4, ОК-7, ОК-8	2	166	-	Опрос	Тестирование Зачёт Диф.зачёт

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

6.1. Карта обеспеченности литературой (таблица 9)

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>)
- 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

- Операционная система Windows (академическая лицензия № 44937729 от 15.12.2008).
- Офисный пакет приложений Microsoft Office (академическая лицензия № 44937729 от 15.12.2008).
- Программа для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF - Acrobat Professional (образовательная лицензия № CE0806966 от 27.06.2008).

- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License (Лицензия: 1B08-230201-012433-600-1212 с 01.02.2023 до 09.02.2024)
- Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) – Открытые технологии договор 969.2 от 17.04.2020.
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ»- Лицензионный договор №2281 от 17.03.2020;
- Библиотечная система «Ирбис 64», контракт 37–5–20 от 27.10.2020.
- Офисный пакет Libre Office 6.2.1 - Бесплатно распространяемое ПО;
- Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО;
- Справочная правовая система «Консультант+» - Договор сотрудничества №20175200211, от 22.04.2020;
- Справочная правовая система «Гарант» - Учебная лицензия;

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра физической культуры.

Специальность 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Дисциплина **Физическая культура**

Вид занятия	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Электр.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Основная литература										
ПЗ	1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	А.Б.Муллер	Москва: Издательство Юрайт	2019		+	+		1	http://www.biblio-online.ru/bcode/448769
	2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования	Ю. Н. Аллянов	Москва: Издательство Юрайт	2019		+	+		1	http://www.biblio-online.ru/bcode/437146
	3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования	Е. В. Конеева	Москва: Издательство Юрайт	2023		+	+		1	https://urait.ru/biblio-online.ru/517442
Дополнительная литература										
ПЗ	4. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования	И. М. Туревский	Москва: Издательство Юрайт	2019		+	+		1	http://www.biblio-online.ru/bcode/445464

	5. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования	В. В. Ягодин	Москва: Издательство Юрайт	2019		+	+		1	http://www.biblio-online.ru/bcode/442510
	6. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования	Е. Ф. Жданкина	Москва: Издательство Юрайт	2019		+	+		1	http://www.biblio-online.ru/bcode/415309

Директор Научной библиотеки _____

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

Виды текущего контроля: опрос, тестирование.

Промежуточный контроль: зачёт и диф.зачёт (зачет с оценкой).

Студенты специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», квалификация «Специалист по информационным системам» обучаются по модульно-рейтинговой системе. Один раз за семестр проводится промежуточная аттестация.

По результатам текущей работы по дисциплине в 1-6 семестрах студент должен набрать от 60-100 баллов.

1) Баллы за посещение практических занятий. Сумма баллов за модуль представлена в таблицах 11-16. За посещение каждого занятия студент набирает определённое количество баллов. Например, в 1 семестре 2 балла за занятие; во 2 семестре – 2 балла; в 3 семестре – 3 балла; в 4 семестре – 4 балла и т. д.

2) Баллы за выполнение контрольных двигательных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности). Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблицах 16-21.

Выполняя учебные нормативы в виде контрольных двигательных упражнений, студенты должны набрать минимум 10 баллов и максимум – 20. Из представленных физических упражнений студенты выполняют 5 по собственному желанию (с учетом времени года, оснащённости спортивной площадки). Максимально возможный балл за одно физическое упражнение – 4 балла, однако если студент не смог уложиться в норматив по выбранному виду контрольного двигательного упражнения, то баллы не начисляются.

3) Баллы за участие в опросе на лекции в 1 семестре - 2 балла, в 3 семестре – 6 баллов;

4) Баллы за участие в соревнованиях оцениваются в 2 балла в каждой модульной единице.

Таблица 10 – Распределение баллов по модулю 1 в 1 семестре

Модуль	Количество академических часов	Рейтинговый балл
МЕ 1.1	4	18
МЕ 1.2	6	18
МЕ 1.3	6	18
МЕ 1.4	6	18
МЕ 1.5	6	18
зачёт	-	10
Итого часов по модулю 1	28	100

Таблица 11 – Распределение баллов по модулю 2 во 2 семестре

Модуль	Количество академических часов	Рейтинговый балл
МЕ 2.1	6	16
МЕ 2.2	4	16
МЕ 2.3	6	16
МЕ 2.4	6	16
МЕ 2.5	6	24
Диф.зачёт	-	12
Итого часов по модулю 2	28	100

Таблица 12 – Распределение баллов по модулю 3 в 3 семестре

Модуль	Количество академических часов	Рейтинговый балл
МЕ 3.1	6	15
МЕ 3.2	6	15
МЕ 3.3	6	15
МЕ 3.4	6	15
МЕ 3.5	4	30
зачёт	-	10
Итого часов по модулю 3	28	100

Таблица 13 – Распределение баллов по модулю 4 в 4 семестре

Модуль	Количество академических часов	Рейтинговый балл
МЕ 4.1	6	18
МЕ 4.2	6	18
МЕ 4.3	4	18
МЕ 4.4	6	18
МЕ 4.5	6	18
Диф.зачёт	-	10
Итого часов по модулю 4	28	100

Таблица 14 – Распределение баллов по модулю 5 в 5 семестре

Модуль	Количество академических часов	Рейтинговый балл
МЕ 5.1	6	15
МЕ 5.2	6	15
МЕ 5.3	6	15
МЕ 5.4	4	15
МЕ 5.5	6	30
зачёт	-	10
Итого часов по модулю 5	28	100

Таблица 15 – Распределение баллов по модулю 6 в 6 семестре

Модуль	Количество академических часов	Рейтинговый балл
МЕ 6.1	4	18
МЕ 6.2	6	18
МЕ 6.3	6	18
МЕ 6.4	6	18
МЕ 6.5	6	18
Диф.зачёт	-	10
Итого часов по модулю 6	28	100

Таблица 16– Рейтинг-план по модулю 1 в 1 семестре

Модуль	Максимально возможный балл по видам работ					ИТОГО
	Текущая работа					
	Тестирование	Посещение занятий	Опрос	Участие в соревнованиях	Зачёт	
МЕ 1.1	4	12	-	2		18
МЕ 1.2	4	12	-	2		18
МЕ 1.3	4	12	-	2		18
МЕ 1.4	4	12	-	2		18
МЕ 1.5	4	10	2	2		18
Зачёт		-	-		10	10
ИТОГО	20	58	2	10	10	100

Таблица 17 – Рейтинг-план по модулю 2 во 2 семестре

Модуль	Максимально возможный балл по видам работ					ИТОГО
	Текущая работа					
	Тестирование	Практические занятия	Опрос	Участие в соревнованиях	Зачёт	
МЕ 2.1	4	10	-	2		16
МЕ 2.2	4	10	-	2		16
МЕ 2.3	4	10	-	2		16
МЕ 2.4	4	10	-	2		16
МЕ 2.5	4	18	-	2		24
Диф.зачёт		-	-		12	12
ИТОГО	20	58	-	10	12	100

Таблица 18 – Рейтинг-план по модулю 3 в 3 семестре

Модуль	Максимально возможный балл по видам работ					ИТОГО
	Текущая работа					
	Тестирование	Практические занятия	Опрос	Участие в соревнованиях	Зачёт	
МЕ 3.1	4	9	-	2		15
МЕ 3.2	4	9	-	2		15
МЕ 3.3	4	9	-	2		15
МЕ 3.4	4	9	-	2		15
МЕ 3.5	4	18	6	2		30
Зачёт		-	-		10	10
ИТОГО	20	54	6	10	10	100

Таблица 19 – Рейтинг-план по модулю 4 в 4 семестре

Модуль	Максимально возможный балл по видам работ					ИТОГО
	Текущая работа					
	Тестирование	Практические занятия	Опрос	Участие в соревнованиях	Зачёт	
МЕ 4.1	4	12	-	2		18
МЕ 4.2	4	12	-	2		18
МЕ 4.3	4	12	-	2		18
МЕ 4.4	4	12	-	2		18
МЕ 4.5	4	12	-	2		18

Диф. за- чёт		-	-		10	10
ИТОГО	20	60	-	10	10	100

Таблица 20 – Рейтинг-план по модулю 5 в 5 семестре

Модуль	Максимально возможный балл по видам работ					ИТОГО
	Текущая работа					
	Тестирование	Практические занятия	Опрос	Участие в соревнованиях	Зачёт	
МЕ 5.1	4	9	-	2		15
МЕ 5.2	4	9	-	2		15
МЕ 5.3	4	9	-	2		15
МЕ 5.4	4	9	-	2		15
МЕ 5.5	4	18	6	2		30
Зачёт		-	-		10	10
ИТОГО	20	54	6	10	10	100

Таблица 21 – Рейтинг-план по модулю 6 в 6 семестре

Модуль	Максимально возможный балл по видам работ					ИТОГО
	Текущая работа					
	Тестирование	Практические занятия	Опрос	Участие в соревнованиях	Зачёт	
МЕ 6.1	4	12	-	2		18
МЕ 6.2	4	12	-	2		18
МЕ 6.3	4	12	-	2		18
МЕ 6.4	4	12	-	2		18
МЕ 6.5	4	12	-	2		18
Диф. за- чёт		-	-		10	10
ИТОГО	20	60	-	10	10	100

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

Дифференцированный зачёт оценивается по следующей границе баллов
- 60-72 баллов (удовлетворительно); 73-86 баллов (хорошо); 87-100 баллов (отлично).

Студент, не набравший нужное количество баллов (менее 60) для итоговой оценки, 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.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, стр. 1.

В спортивном зале имеются: стенки гимнастические; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, переносные баскетбольные стойки со щитами и кольцами, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи.

Спортивный комплекс: 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 для 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, сетки 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.

Оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: используется для игры в футбол, волейбол, общей физической подготовки, подготовки сдачи тестов ГТО, в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

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.

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 22:

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	<ul style="list-style-type: none"> – в печатной форме; – в форме электронного документа;
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> – в печатной форме, увеличенных шрифтом; – в форме электронного документа; – в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> – 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 настроения;
 - 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 разработал:

Кумм Любовь Валерьевна, старший преподаватель
кафедры физической культуры Красноярского ГАУ

_____ (подпись)

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», квалификация «Специалист по информационным системам». Разработанную старшим преподавателем кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Кумм Л.В.

Представленная на рецензирование рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО и включает в себя: требования к дисциплине, цели задачи дисциплины, ее структуру и содержание, учебно-методическое и информационное обеспечение.

Дисциплина «Физическая культура» является циклом общего гуманитарного и социально-экономического для подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», квалификация «Специалист по информационным системам». 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 теоретическому разделу и самостоятельной работе студентов. 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 «Физическая культура» для подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», квалификация «Специалист по информационным системам», отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
Физической культуры ИФКС и ТСФУ



Юманов Н.А.