

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Красноярский государственный аграрный университет»**

Институт агроэкологических технологий  
Кафедра «Физическая культура»

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор института      Келер В.В.  
"17" 04      2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор      Пыжикова Н.И.  
"26" 05      2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура**

ФГОС СПО

по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных  
комплексов  
(код, наименование)

Курс 1,2

Семестр 1,2,3,4

Форма обучения очная

Квалификация выпускника Техник-эколог

Срок освоения ОПОП: 1 год 10 мес.

Красноярск, 2023

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

«13» марта 2023г.

Рецензент: Юманов Н.А.  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«13» марта 2023г.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.08.2022 № 790 (зарегистрированным Министерством Юстиции Российской Федерации 03.10.2022 № 70345), с учетом проекта Примерной основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов, разработанного Государственным бюджетным образовательным учреждением Иркутской области «Иркутский гидрометеорологический техникум» (2022 г.).

Программа обсуждена на заседании кафедры «Физическая культура»  
протокол № 7 от «13» марта 2023г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент  
«13» марта 2023г

### **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией института  
агроэкологических технологий протокол № 7 «21» марта 2023 г.

Председатель методической комиссии Иванова Т.С., канд. техн. наук, доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«21» марта 2023 г.

Зав. выпускающей кафедры по специальности 20.02.01 – «Экологическая безопасность природных комплексов» Коротченко Ирина Сергеевна, канд. биол. наук, доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«21» марта 2023 г.

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

## Оглавление

<b>АННОТАЦИЯ</b> .....	<b>4</b>
<b>1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>4</b>
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>5</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>6</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>7</b>
4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины .....	7
4.2.    СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4.3. ЛЕКЦИОННЫЕ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	8
4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	9
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ.....	13
4.5.2. <i>Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы</i> .....	13
<i>Темы курсовых проектов (работ)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы</i> .....	13
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....	<b>13</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>13</b>
6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ (ТАБЛИЦА 9).....	13
6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»).....	13
6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	13
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ</b> .....	<b>16</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>17</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>18</b>
<b>9.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b> .....	<b>18</b>
<b>ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД</b> .....	<b>20</b>

## **Аннотация**

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу дисциплин профессиональной подготовки студентов по специальности 20.02.01 «Экологическая безопасность природных комплексов». Дисциплина реализуется в центре подготовки специалистов среднего звена кафедрой физической культуры.

Дисциплина нацелена на формирование общих и профессиональных компетенций выпускника: ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8; ПК 1.3.; ПК 2.3.

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 (дифференцированный зачет). Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 120 часов. Программой дисциплины предусмотрено: практические занятия – 120 часов.

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

Дисциплина «Физическая культура» включена в ОПОП, в социально-гуманитарный учебный цикл, для базовой подготовки в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.01 – «Экологическая безопасность природных комплексов».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании с целью повышения квалификации, переподготовки и при освоении профессии рабочего «Пробоотборщик» при наличии среднего общего образования.

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.

Реализация в дисциплине «Физическая культура» требований ФГОС СПО, ОПОП СПО и Учебного плана по специальности 20.02.01 – «Экологическая безопасность природных комплексов» должна формировать общекультурные ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.; и профессиональные ПК 1.3.; ПК 2.3. компетенций выпускника.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Код компетенции и содержание компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p>ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;.</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;.</p> <p>ПК 1.3. Проводить экологический мониторинг окружающей среды;.</p> <p>ПК 2.3. Проводить производственный экологический контроль в организациях.</p>	<p><u>Знать:</u> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении гидрологических обследований водных ресурсов работ;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения;</p> <p>- способы реализации собственного физического развития</p> <p><u>Уметь:</u> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов.</p>

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 120 часов, их распределение по видам работ и по семестру представлено в таблице 2.

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

Вид учебной работы	Трудоемкость				
	час.	по семестрам			
		№ 1	№2	№ 3	№4
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>120</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>22</b>
<b>Аудиторные занятия</b>					
в том числе:					
практические занятия (ЛПЗ)	120	32	34	32	22
<b>Вид контроля:</b>		зач	зач	зач	Диф.зач

**4. Структура и содержание дисциплины****4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины****Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины**

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторные занятия
		ПЗ
<b>Модуль 1. Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Модульная единица 1.1 Техника бега.	22	22
Модульная единица 1.2 Техника прыжка.	2	2
<b>Модуль 2. Баскетбол</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
Модульная единица 2.1 Стратегия, тактика, техника и правила игры	4	4
Модульная единица 2.2 Техника игры.	18	18
<b>Модуль 3. Волейбол</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
Модульная единица 3.1 Стратегия, тактика, техника и правила игры	4	4
Модульная единица 3.2 Техника игры.	22	22
<b>Модуль 4. Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Модульная единица 4.1 Тактика передвижения на лыжах	24	24
<b>Модуль 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Модульная единица 5.1 Комплексы вольных общеразвивающих гимнастических упражнений.	8	8
Модульная единица 5.2 Комплексы вольных	16	16

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторные занятия
		ПЗ
<b>профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>120</b>	<b>120</b>

## 4.2. Содержание модулей дисциплины

### Модуль 1. Легкая атлетика

**Модульная единица 1.1 Техника бега.** Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.

**Модульная единица 1.2 Техника прыжка.** Техника безопасности. Техника прыжка в длину с места.

### Модуль 2. Баскетбол

**Модульная единица 2.1 Стратегия, тактика, техника и правила игры** Баскетбол. Стратегия, тактика, техника и правила игры

**Модульная единица 2.2 Техника игры.** Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры. Техника ведения, приемов и передач мяча. Техника бросков по кольцу. Тактика и техника простых тактических комбинаций.

### Модуль 3. Волейбол

**Модульная единица 3.1 Стратегия, тактика, техника и правила игры** Волейбол. Стратегия, тактика, техника и правила игры

**Модульная единица 3.2 Техника игры.** Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры. Техника подачи мяча. Техника приема и передачи мяча. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.

### Модуль 4. Лыжная подготовка

**Модульная единица 4.1 Тактика передвижения на лыжах** Элементы тактики лыжных гонок.

### Модуль 5. Атлетическая гимнастика

**Модульная единица 5.1 Комплексы вольных общеразвивающих гимнастических упражнений.** Техника двигательных действий с собственным весом и предметами.

**Модульная единица 5.2 Комплексы вольных профессионально-прикладных гимнастических упражнений** Техника двигательных действий на развитие гибкости

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

Таблица 4

### Содержание лекционного курса (семинаров)

Учебным планом не предусмотрено

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

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



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

#### 4.4. Лабораторные/практические занятия

Таблица 5

#### Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	<b>Модуль 1. Легкая атлетика</b>		<b>Зачёт</b>	<b>24</b>
2	<b>Модульная единица 1.1 Техника бега.</b>	Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	Тестирование	2
3		Практическое занятие 2. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200 м.	Тестирование	2
4		Практическое занятие 3. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м.	Тестирование	2
5		Практическое занятие 4. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м.	Тестирование	2
6		Практическое занятие 5. Техника бега по дистанции 3000 м. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	Тестирование	2
7		Практическое занятие 6. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м. Техника бега на	Тестирование	2

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

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000 м.		
8		Практическое занятие 7. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.	Тестирование	2
9		Практическое занятие 8. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м.	Тестирование	2
10		Практическое занятие 9. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м.	Тестирование	2
11		Практическое занятие 10. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	Тестирование	2
12		Практическое занятие 11. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	Тестирование	2
13	<b>Модульная единица 1.2 Техника прыжка.</b>	Практическое занятие 12. Техника безопасности. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	Тестирование	2
14	<b>Модуль 2. Баскетбол</b>		<b>Зачёт</b>	<b>22</b>
15	<b>Модульная единица 2.1 Стратегия, тактика, техника и правила игры</b>	Практическое занятие 13. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	Тестирование	2
16		Практическое занятие 14. Правила игры. Учебная игра.	Тестирование	2
17	<b>Модульная единица 2.2 Техника игры.</b>	Практическое занятие 15. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	Тестирование	6
18		Практическое занятие 16.	Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.		
19		Практическое занятие 17. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	Тестирование	2
		Практическое занятие 18. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	Тестирование	8
20	<b>Модуль 3. Волейбол</b>		<b>Зачёт</b>	<b>26</b>
21	<b>Модульная единица 3.1 Стратегия, тактика, техника и правила игры</b>	Практическое занятие 19. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	Тестирование	2
22		Практическое занятие 20. Правила игры. Учебная игра.	Тестирование	2
23	<b>Модульная единица 3.2 Техника игры.</b>	Практическое занятие 21. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Тестирование	2
24		Практическое занятие 22. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	Тестирование	2
25		Практическое занятие 23. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	Тестирование	4
26		Практическое занятие 24. Совершенствование техники видов нападающего удара.	Тестирование	4
27		Практическое занятие 25. Совершенствование техники видов блокирования	Тестирование	2
28		Практическое занятие 26. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	Тестирование	4
29		Практическое занятие 27. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	Тестирование	4
30	<b>Модуль 4. Лыжная подготовка</b>		<b>Зачёт</b>	<b>24</b>
31	<b>Модульная единица 4.1 Тактика передвижения на лыжах</b> Элементы	Практическое занятие 28. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и	Тестирование	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
	тактики лыжных гонок.	обморожениях.		
32		Практическое занятие 29. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Тестирование	4
33		Практическое занятие 30. Преодоление подъемов и препятствий.	Тестирование	4
34		Практическое занятие 31. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Тестирование	6
35		Практическое занятие 32. Передвижение по пересеченной местности.	Тестирование	2
36		Практическое занятие 33. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	Тестирование	6
37	<b>Модуль 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>Диф.Зачёт</b>	<b>24</b>
38	<b>Модульная единица 5.1 Комплексы вольных общеразвивающих гимнастических упражнений.</b>	Практическое занятие 34. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	Тестирование	4
39		Практическое занятие 35. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	Тестирование	4
40	<b>Модульная единица 5.2 Комплексы вольных профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b>	Практическое занятие 36. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	Тестирование	6
41		Практическое занятие 37. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	Тестирование	6
42		Практическое занятие 38. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	Тестирование	4
<b>ИТОГО</b>			Зачет и диф.зачёт	120

**4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний**  
Учебным планом не предусмотрено

4.5.2. Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы  
Учебным планом курсовые проекты (работы) не предусмотрены

Таблица 7

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

**5. Взаимосвязь видов учебных занятий**

Таблица 8

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Компетенции	ПЗ	Другие виды	Вид контроля
ОК 01.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 06.; ОК 07.; ОК 08.; ПК 1.3.; ПК 2.3.	1-38	тестирование	Диф.зачёт

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**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://mcsx.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**

1. Операционная система Windows (академическая лицензия № 44937729 от 15.12.2008).
2. Офисный пакет приложений Microsoft Office (академическая лицензия № 44937729 от 15.12.2008).
3. Программа для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF – Acrobat Professional (образовательная лицензия № СЕ0806966 от 27.06.2008).
4. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security (лицензия № 1800-191210-144044-563-2513 от 10.12.2019).
5. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (договор сотрудничества № 20175200206 от 01.06.2016).
6. Справочная правовая система «Гарант» (учебная лицензия, договор №129-20-11 от 01.01.2012).

Таблица 9

## КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра «Физической культуры» 20.02.01 – «Экологическая безопасность природных комплексов» Дисциплина «Физическая культура» Количество студентов 25 Общая трудоемкость дисциплины: практические занятия 120 час.

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое кол-во 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	2020		+				<a href="http://urait.ru/bcode/448769">http://urait.ru/bcode/448769</a>
	2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования	Ю. Н. Аллянов И.А. Письменский	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				
	3. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования	И.М.Туревский В.Н. Бородаенко Л.В. Тарасенко	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				<a href="http://urait.ru/bcode/456955">http://urait.ru/bcode/456955</a>
Дополнительная литература										
ПЗ	4. Физическая культура: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО	А.А.Бишаева	Москва: Издательский центр «Академия»	2017	+		+			24
	5. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования	В. В. Ягодин	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				<a href="http://urait.ru/bcode/456547">http://urait.ru/bcode/456547</a>
	6. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования	Е. Ф. Жданкина	Москва: Издательство Юрайт	2019		+				<a href="http://urait.ru/bcode/453245">http://urait.ru/bcode/453245</a>

Директор Научной библиотеки

Зорина Р.А.

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

Виды текущего контроля: тестирование.

Промежуточный контроль: зачёт и диф.зачёт.

Студенты специальности 20.02.01 – «Экологическая безопасность природных комплексов» обучаются по модульно-рейтинговой системе. Один раз за семестр проводится промежуточная аттестация.

По результатам текущей работы по дисциплине в 1-4 семестрах студент должен набрать от 60-100 баллов.

1) Баллы за посещение практических занятий. Сумма баллов за модуль представлена в таблицах 10-15. 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 17-.

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 16

Рейтинг-план в 1, 2, 3, 4 семестре

Модуль	Максимально возможный балл по видам работ				ИТОГО
	Текущая работа				
	Тестирование	Посещение занятий	Участие в соревнованиях	Зачёт	
1	4	12	2		18
2	4	12	2		18
3	4	12	2		18
4	4	12	2		18
5	4	12	2		18
Зачёт		-		10	10
<b>ИТОГО</b>	20	58	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.

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

Таблица 17

### Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	Аудиторный фонд
Лекции ПЗ	<p>Практические занятия</p> <p>660074, Российская Федерация, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Академика Киренского, 2, стр. 1. помещение 4, Спортивный зал</p> <p>стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи, канат подвесной. 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 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</p>
СРС	<p>660130, Российская Федерация, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Елены Стасовой, 44 «И», 37,8 кв. м., помещение 49</p> <p><b>Помещение для самостоятельной работы:</b> Рабочее место преподавателя (стол, стул офисный) Рабочие места обучающихся: столы компьютерные ученические – 14 шт., стулья –</p>

	14 шт.; Доска меловая – 1 шт., АРМ с подключением к сети «Интернет» – 11 шт: Компьютер Cel3000 MB Giga- byit GA-81915PC DUO s775 17"Samsung и др. внешними периферийными устройствами.
--	--

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

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

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

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

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

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

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

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 24:

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

Таблица 24

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в печатной форме;</li> <li>• в форме электронного документа;</li> </ul>
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в печатной форме, увеличенных шрифтом;</li> <li>• в форме электронного документа;</li> <li>• в форме аудиофайла;</li> </ul>
С нарушением опорно-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в печатной форме;</li> </ul>

двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в форме электронного документа;</li> <li>• в форме аудиофайла.</li> </ul>
------------------------	--

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 РЦД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

**Программу разработал:**  
Кумм Л.В.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу по учебной дисциплине «Физическая культура» для**  
**студентов по специальности 20.02.01 «Экологическая безопасность природных**  
**комплексов»,**  
**Института агроэкологических технологий ФГБОУ ВО «Красноярский**  
**государственный аграрный университет»**

В рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура» отражены:

1. Цели освоения дисциплины, соотнесенные с общими целями ОПОП СПО.
2. Место дисциплины в структуре ОПОП. Дано описание логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ОПОП (дисциплинами, модулями, практиками). Указаны требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин. Также указаны теоретические дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее.
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины по ФГОС ВО. Указан перечень и описание компетенций, а также требования к знаниям, умениям и навыкам, полученным в ходе изучения дисциплины.
4. Образовательные технологии, указанные по видам учебной работы (аудиторной, внеаудиторной).
5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение. Приводятся контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины.
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) содержит перечень основной литературы, дополнительной литературы, программного обеспечения и Интернет-ресурсы.
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины. Указан фактический перечень оборудования и технических средств обучения, обеспечивающий проведение всех видов учебной работы.

Рабочая программа соответствует требованиям ФГОС СПО, ОПОП СПО, Учебного плана и др., и может быть рекомендована к применению для обеспечения основной профессиональной образовательной программы по специальности 20.02.01 «Экологическая безопасность природных комплексов» дисциплине «Физическая культура».

Рецензент: доцент кафедры  
Физической культуры ИФКС и ТСФУ



Юманов Н.А.