

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЦПССЗ Шанина Е.В.
«28»марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор Пыжикова Н.И.
«28»марта 2025 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ВЫДАННОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ
ВЛАДЕЛЕЦ: РЕКТОР ПЫЖИКОВА Н.И.
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 15.05.2025 - 08.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФГОС СПО

по специальности **19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения»**

направленность программы: **Производство продуктов питания из мясного сырья**

Курс 2,3,4

Семестр 3, 4, 5,6,7

Форма обучения: очная

Квалификация выпускника: *техник-технолог*

Срок освоения ОПОП-П 3 г 6 м

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

«13» марта 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО и с учетом рекомендаций ОПОП СПО по специальности 19.02.12. Технология продуктов питания животного происхождения.

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 7 от «13» марта 2025 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., канд. пед. наук, доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«13» марта 2025 г

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией ИПП протокол № 7 от «23» марта 2025 г.

Председатель методической комиссии ИПП Кох Д.А., канд. техн. наук, доцент
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«23» марта 2025 г.

Заведующий выпускающей кафедрой Величко Н.А., докт. техн. наук, профессор
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Содержание

1. Требования к дисциплине	5
<i>1.1. Место дисциплины в учебном процессе</i>	<i>5</i>
2. Цели и задачи дисциплины. перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
3. Организационно-методические данные дисциплины	7
4. Структура и содержание дисциплины	8
<i>4.1. Структура дисциплины</i>	<i>8</i>
<i>4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц</i>	<i>8</i>
<i>4.3. Содержание модулей дисциплины</i>	<i>9</i>
<i>4.4. Практические занятия</i>	<i>12</i>
<i>4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний</i>	<i>20</i>
5. Взаимосвязь видов учебных занятий	21
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины ..	21
<i>6.1. Основная литература</i>	<i>21</i>
<i>6.2. Дополнительная литература</i>	<i>22</i>
7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций	26
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.	30
9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	30
10. Образовательные технологии	32
Протокол изменений рпд	33

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» является частью цикла профессиональной подготовки дисциплин СГ.04 для подготовки специалистов среднего звена по направлению 19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения», квалификация «Техник-технолог».

Дисциплина реализуется в институте пищевых производств кафедрой физической культуры.

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в команде;

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

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

-психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

-сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

-значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности);

-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:

-организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

- описывать значимость своей профессии (специальности);

-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).

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 142 часа. Программой дисциплины предусмотрено: практические занятия - 142 часа.

1. Требования к дисциплине

1.1. Место дисциплины в учебном процессе

Преподавание дисциплины «Физическая культура» ведется по специальности 19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения», квалификация «Техник-технолог» на 1-3 курсах и предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия - 142 часа, промежуточная аттестация, зачеты, зачет с оценкой.

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 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)» должна формировать следующие компетенции: общекультурные компетенции: ОК – 4, ОК-8.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код, наименование ОК, ПК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.02	основы проектной деятельности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы			Трудоемкость							
	зач ед.	час	по семестрам							
			№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану		142	-	-	42	36	32	26	10	
Аудиторные занятия			-	-						
в том числе:										
Лекции (Л)										
Практические занятия (ПЗ)		142	-	-	42	36	32	26	10	
Семинары (С)										
Лабораторные работы (ЛР)										
Самостоятельная работа (СРС)			-	-						
в том числе:										
курсовая работа (проект)										
самостоятельное изучение тем и разделов										
контрольные работы										
реферат										
самоподготовка к текущему контролю знаний										
подготовка к зачету										
консультации		2						2		
Вид контроля:			-	-	зач.	зач.	зач.	зач	Зачет с оценкой	

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 142 часа: практические занятия – 142 часа.

4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

Тематический план

№	Раздел дисциплины	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			лекции	ЛЗ/ПЗ/С	СРС	
1	Лыжный спорт	32	-	32		Зачет
2	Конькобежный спорт	42	-	42		Зачет
3	Легкая атлетика	32	-	32		Зачет
4	Подвижные игры	26		26		Зачет
5	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	10		10		зачет
ИТОГО		142		142		Зачет, зачет с оценкой

Таблица 4

Трудоемкость модулей и модульных единиц

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

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторные занятия		Внеаудиторна я работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
Конькобежный спорт				
Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	8		8	
Календарный модуль 3. Физическая культура. 3 ступень.	32		32	
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	6		6	
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	6		6	
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	
Календарный модуль 4. Физическая культура. 4 ступень.	26		26	
Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	6		6	
Модульная единица 4.2 Подвижные игры	4		4	
Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	6		6	
Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	4		4	
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	6		6	
Календарный модуль 5. Физическая культура. 5 ступень.	10		10	
Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	2		2	
Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	2		2	
Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	2		2	
Модульная единица 5.4 Подвижные игры	2		2	
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	2		2	
ИТОГО	142		142	

4.3. Содержание модулей дисциплины

Учебная дисциплина «физическая культура» реализуются в объеме 142 академических часа в очной форме обучения в виде практических занятий, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими контрольных.

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.

4.4. Практические занятия

Содержание занятий и контрольных мероприятий

Таблица 5

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. Физическая культура		тестирование	32
	Модульная единица 1.1. Лыжный спорт	Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	2
		Занятие № 2. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		Занятие № 3 Совершенствование техники выполнения классических ходов	тестирование	2
	Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт	Занятие № 4 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	2
		Занятие № 5. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	тестирование	2
		Занятие № 6. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	тестирование	2
	Модульная единица 1.3. Легкая атлетика	Занятие № 7. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирование	2
		Занятие № 8. Обучение	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
		технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.		
	Модульная единица 1.4. Подвижные игры	Занятие № 9. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 10. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 11. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 12 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 13. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 14. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 15. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	2
		Занятие № 16. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
		Занятие № 17. Контрольное занятие		2
2	Календарный модуль 2. Физическая культура. 2		тестирование	42

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
	ступень.			
	Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	Занятие № 18. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирование	2
		Занятие № 19. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	тестирование	2
	Модульная единица 2.2 Подвижные игры	Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 2.3. Лыжный спорт	Занятие № 23. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	4
		Занятие № 24. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	4
		Занятие № 25 Совершенствование техники выполнения классических ходов	тестирование	2
	Модульная единица	Занятие № 26 Начальное	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	обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.		
		Занятие № 27. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	тестирование	4
	Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК	Занятие № 28 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	4
		Занятие № 29. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	4
		Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 32. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	2
		Занятие № 33. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		4
3	Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.			32
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 34. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	4
		Занятие №35. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
		Занятие № 36 Совершенствование техники выполнения классических ходов	тестирование	2
	Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	Занятие № 37 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	4
		Занятие № 38. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	тестирование	4
	Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	Занятие №39. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	тестирование	2
		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.	тестирование	2
	Модульная единица 3.4 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.	тестирование	2
		Занятие № 44. Подвижные	тестирование	4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие		
4	Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.			26
	Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	Занятие № 52. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирование	2
		Занятие № 53. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	тестирование	2
	Модульная единица 4.2 Подвижные игры	Занятие № 54. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 55. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы. Занятие № 56. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	Занятие № 57. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	2
		Занятие № 58. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	2
		Занятие № 59	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
		Совершенствование техники выполнения классических ходов		
	Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	Занятие № 60- Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	2
		Занятие № 61. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	тестирование	2
	Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 62 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 63. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 64. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Занятие № 65. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	2
		Занятие № 66. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
5	Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень.			10
	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие № 67. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	2
		Занятие №68. Обучение технике преодоления		

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол- во часов
		<p>подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов</p> <p>Занятие № 69 Совершенствование техники выполнения классических ходов</p>		
	Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	<p>Занятие № 70 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.</p> <p>Занятие № 71. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота</p>	тестирование	2
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	<p>Занятие № 72. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт</p> <p>Занятие № 73. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.</p>	тестирование	2
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	<p>Занятие № 74. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.</p> <p>Занятие № 75. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.</p> <p>Занятие № 76. Подвижные</p>	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
		игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие		
	Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 77 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 78. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. Занятие № 79. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Занятие № 80. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	2
	итого		Тестирование	142

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

Самостоятельное изучение и самоподготовка учебным планом не предусмотрено.

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

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

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Таблица 7

Компетенции	Лекции	ПЗ	СРС	Другие виды	Вид контроля
ОК-4, ОК-8.		М-2	М-1		Тестирование Зачет Зачет с оценкой

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература.

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.

4. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3.

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

6.2 Дополнительная литература

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения 20.06.22)
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения 20.06.22)
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для среднего профессионального образования среднего профессионального образования среднего профессионального образования/ А. В. Журин. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения 20.06.22)
4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения 20.06.22)
5. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985>(дата обращения 20.06.22)
6. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения 20.06.22)
7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения 20.06.22)

8. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

9. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

10. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

11. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>

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 19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения», квалификация «Техник-технолог». Дисциплина **физическая культура** Общая трудоемкость дисциплины 142 часа: практические занятия -142 часа

Таблица 8

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	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	Муллер, А.Б.	Москва: Издательство Юрайт	2024		+				http://urait.ru/bcode/536838
	Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень	Лях, В. И.	Москва: Издательство Просвещение	2023		+				http://e.lanbook.com/book/334643
	Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования	Туревский, И.М.	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				http://urait.ru/bcode/456955
Дополнительная литература										
ПЗ	Физическая культура: учебник для СПО	Бишаева, А.А.	Москва: Издательский центр «Академия»	2017	+		+			24
	Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования	Ягодин, В. В.	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				http://urait.ru/bcode/456547
	Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования	Жданкин, Е.Ф.	Москва: Издательство Юрайт	2019		+				http://urait.ru/bcode/453245

Директор Научной библиотеки Зорина Р.А.

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

Виды текущего контроля: тестирование уровня физической подготовленности

Промежуточный контроль: зачет и зачет с оценкой в форме тестирования уровня физической подготовленности.

Студенты по специальности 19.02.12 «Технология продуктов» квалификация «Техник-технолог» обучаются по модульно-рейтинговой системе. Один раз за семестр проводится промежуточная аттестация.

По результатам текущей работы по дисциплине в 1 семестре студент должен набрать от 21 до 33 баллов, в 2 семестре от 16 до 24 баллов, в 3 семестре от 17 до 25, в 4 семестре от 12 до 18.

1) Баллы за посещение практических занятий. Сумма баллов за модуль представлена в таблице 12. За посещение каждого занятия студент набирает количество баллов. Например, в 1 семестре 1 балл за занятие; в 2 семестре – 0,5 балла; в 3 семестре – 1 балл; в 4 семестре – 1 балл.

2) Баллы за выполнение контрольных двигательных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности). Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблице 13.

Выполняя учебные нормативы в виде контрольных двигательных упражнений, студенты должны набрать минимум 10 баллов и максимум – 30. Из представленных физических упражнений студенты выполняют 6 по собственному желанию (с учетом времени года, оснащенности спортивной площадки). Максимально возможный балл за одно физическое упражнение – 0.5 балла, однако если студент не смог уложиться в норматив по выбранному виду контрольного двигательного упражнения, то баллы не начисляются.

3) Баллы за участие в физкультурно-массовых мероприятиях.

Таблица 9

Рейтинг-план дисциплины по физической культуре

Дисциплинарные модули	Количество академических часов							Баллы
	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	
Календарный модуль 1.			32					20
Календарный модуль 2.				42				20
Календарный модуль 3.					32			20
Календарный модуль 4.						26		20
Календарный модуль 5							10	10
Календарный модуль 6								10
Итого	142							100

Таблица 10

Распределение баллов по модулям

№	Модули	Баллы по видам работы в				Итого
		Практические занятия		Тестирование уровня физической подготовленности	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	
1	Модуль 1	16		2	2	20
2	Модуль 2	16		2	2	20
3	Модуль 3	16		2	2	20
4	Модуль 4	16		2	2	20
	Модуль 5	10		-	-	10
	Модуль 6	10		-	-	10
3	Итого	84	0	8	8	100

Таблица 11

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

Упражнение		МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		0,5	0,4	0,3	0,5	0,4	0,3
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 с разбега	см	430	380	370	-	-	-
или прыжок в длину	см	240	225	210	235	220	205

с места							
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		
		0,5	0,4	0,3	0,5	0,4	0,3
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:с ек	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. В 3-6 семестре зачет, в 7 семестре зачет с оценкой.

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

Дифференцированный зачет 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, площадью 131 м². 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 гимнастические; 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

Физическая культура является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста.

Учебная программа «Физическая культура» основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения РФ в федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ».

В структуру содержания дисциплины физическая культура входят: теория физического воспитания, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, тяжелая атлетика, гимнастика и плавание.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются

важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

При подготовке специалиста важны не только серьезная теоретическая подготовка, знание основ физической культуры и спорта, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы.

10. Образовательные технологии

Таблица 10

Образовательные технологии

Название дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии	Часы
Модуль 2	Пр	Презентация «Современные образовательные технологии на занятиях физической культуры» Групповые дискуссии. Разбор конкретных ситуаций. Игровые имитационные методы. Моделирование дискуссий (диалог преподавателя).	32
Модуль 2	Пр	1. Здоровье-сберегающая технология: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.	42
Модуль 2	Пр	2. Игровая технология. активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.	32
Модуль 2	Пр	3. Информационно-коммуникационная технология. Повышение качества образования через использование информационных технологий на занятиях и в свободное от занятий время наряду с традиционными формами обучения.	26
Модуль 2	Пр	4. Технология уровневой дифференциации. Виды дифференциации: по полу (мужские, женские группы, смешанные команды): по области интересов (спортивные игры, л/атлетика, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, и т. д.); по уровню здоровья (СМГ- группы по медпоказаниям и группы, имеющие хорошую общую и спортивную подготовку)	10
Итого			142
Из них в интерактивной форме			0

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

Программу разработал:
Преподаватель Кумм Л.В.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения».

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части социально- гуманитарного цикла дисциплин подготовки студентов по специальности 19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения». 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 и разделу и самостоятельной работы студентов. В полном объеме представлена литература.

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 19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения», отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
физической культуры
ИФКС и Т СФУ



Юманов Н.А.