

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

ИНСТИТУТ ИНЖЕНЕРНЫХ СИСТЕМ И ЭНЕРГЕТИКИ
КАФЕДРА физической культуры

СОГЛАСОВАНО:
Директор института
Кузьмин Н.В.
«27» марта 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор Пыжикова Н.И.
«27» марта 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

ФГОС ВО

по направлению подготовки 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»
(код, наименование)

Курс: 1

Семестр: 1,2

Форма обучения очная

Квалификация выпускника техник-механик

Срок освоения ОПОП 3года 10 месяцев

Красноярск, 2020

Составитель: Кумм Л.В., преподаватель 20.02.2020

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности
35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 6 от 20.02.2020 г.

Зав. кафедрой Гайдин С.Т. д-р истор. наук, профессор, 20.02.2020

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

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института ИСиЭ, протокол № 8 от 25.03.2020 г.

Председатель методической комиссии ИИСиЭ Доржиев А.А., к.т.н., доцент

25.03.2020 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки 35.02.07
«Механизация сельского хозяйства» Семенов А.В. к.т.н., доцент

25.03.2020 г.

Оглавление

АННОТАЦИЯ	2
1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ.....	6
1.1. Внешние и внутренние требования.....	6
1.2. Место дисциплины в учебном процессе.....	6
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.1. Структура дисциплины	9
4.2. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины	9
4.3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	10
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ.....	10
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	12
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	13
6.1. Основная литература.....	13
6.2. Дополнительная литература.....	13
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	15
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	18
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	19

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» является частью базовых дисциплин для подготовки специалистов среднего звена по направлению 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства» квалификация «Техник-механик».

Дисциплина реализуется в институте инженерных систем и энергетики кафедрой физической культуры.

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции: ОК-4, ОК-8, ОК-6 .

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

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 203 часа. Программой дисциплины предусмотрено: практические занятия - 117 часов, самостоятельные занятия - 86 часов

1. Требования к дисциплине

1.1. Внешние и внутренние требования

Преподавание дисциплины «Физическая культура» на 1 курсе, Согласно требований ФГОС СПО №456 от 07.05.2014г., ОПОП СПО и Учебного плана по специальности 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства» должна формировать следующие компетенции:

- общекультурные:

ОК-4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК-8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК-6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

1.2. Место дисциплины в учебном процессе

Дисциплина реализуется в институте инженерных систем и энергетики кафедрой физической культуры.

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.

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.

2. Цели и задачи и задачи дисциплины.

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 освоения дисциплины студент должен:

знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,

способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

уметь:

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть:

- теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы			Трудоемкость						
	зач ед.	час	по семестрам						
			№1	№2	№3	№4	№5	№6	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану		203	99	104					
Контактная работа									
в том числе:									
Лекции (Л)									
Практические занятия (ПЗ)		117	57	60					
Семинары (С)									
Лабораторные работы (ЛР)									
Самостоятельная работа (СРС)		86	42	44					
в том числе:									
курсовая работа (проект)									
самостоятельное изучение тем и разделов									
контрольные работы									
реферат									
самоподготовка к текущему контролю знаний									
подготовка к зачету									
Вид контроля:			зач.	диф.зач.					

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 203 часа: практические занятия – 117 часов, самостоятельные занятия - 86 часов.

4.2.Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 2

Тематический план

Раздел дисциплины	Всего	В том числе		Формы контроля
		ПЗ	СРС	Тестирование
«Физическая культура»				Зачет
	203	117	86	Диф.зачет

4.2.Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

Трудоемкость модулей и модульных единиц

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль		
		СРС	ПЗ
Модуль 1. Самостоятельные занятия	203	86	
Модульная единица 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		14	
Модульная единица 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.		16	
Модульная единица 1.3. Основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности		16	
Модульная единица 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		20	
Модульная единица 1.5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		20	
Модуль 2.Практические занятия.			117
Модульная единица 2.1.Легкая атлетика			20
Модульная единица 2.2 Лыжная подготовка.			20
Модульная единица 2. 3. Спортивные игры.			24

наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	СРС	ПЗ
Модульная единица 2.4 Гимнастика			24
Модульная единица 2.5. Атлетическая гимнастика			29
Итого		86	117

4.3 Содержание модулей дисциплины

Учебная дисциплина «физическая культура» реализуется в объеме 203 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий, СРС для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими контрольных.

Теоретический курс учебным планом не предусмотрен.

4.4. Практические занятия

Содержание занятий и контрольных мероприятий

Таблица 4

Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	Вид контрольного мероприятия	
Модуль 2			
1.	Мод.ед. 2.1 Легкая атлетика (женщины)	Сдача контрольных нормативов	20
	Бег 100 м (сек)		
	Кросс 2000 м (мин. Сек)		
	Челночный бег 10 x 10 м (сек)		
	Прыжок в длину с места (см)		
2.	Мод.ед. 2.2 Гимнастика (женщины)	Сдача контрольных нормативов	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)		
	Поднимание и опускание туловища, руки за головой (кол-во раз)		
3.	Мод.ед. 2.3. Лыжная подготовка	Сдача контрольных нормативов	24
	Бег на лыжах 3 км (мин. сек.) (женщины)		
	Бег на лыжах 5 км (мин.сек) (мужчины)		
4.	Мод.ед. 2.4. Легкая атлетика (мужчины)	Сдача контрольных нормативов	24
	Бег 100 м (сек)		
	Кросс 3000 м (мин. сек.)		
	Прыжок в длину с места		
5.	Мод.ед. 2.5. Гимнастика (мужчины)	Сдача контрольных нормативов	23
	Силовой переворот в упоре на перекладине (кол-во раз)		
	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)		
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		
	Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)		
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола		
	ИТОГО		117

4.5. Самостоятельное изучение дисциплины

4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения

Таблица 5

Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю

№ п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
1.	Модуль 1 мод.ед.1.1	Диагноз и краткая характеристика заболевания студента, влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - роль физической культуры и спорта в развитии общества; - роль физкультуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности; - деятельная сущность физкультуры в сфере учебного профессионального труда - основные положения физического воспитания в вузе.	10
2.	Модуль 1 мод.ед. 1.2	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании - организм человека как единое саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система - природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность; - биологические ритмы и работоспособность; - средство физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости физической и умственной деятельности	10
3.	Модуль 1 мод.ед.1.3	Кинезиотерапия, рекомендуемое средство физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения; - изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии; - объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление, их причины и профилактика; - средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной	10
4.	Модуль 1 мод.ед.1.4	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры - оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	12
5.	Модуль 1 мод.ед.1.5	Внешняя среда, ее природные, биологические качества и социальные факторы: - функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности; - влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье; - здоровье в иерархии потребности культурного человека и влияние культурного развития личности к самому себе; - направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья; - способы регуляции образа жизни.	12

№ п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
6.	Модуль 1 мод.ед.1.3	Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.	4
7.	Модуль 1 мод.ед.1.3	Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности человека.	4
8	Модуль 1 мод.ед.1.4	Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.	4
9.	Модуль 1 мод.ед.1.5	Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.	6
10	Модуль 1 мод.ед.1.3	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	6
11.	Модуль 1 мод.ед.1.5	Здоровый образ жизни студента и его составляющие.	6
		ИТОГО	86

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в 6.

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Таблица 6

Компетенции	Лекции	ПЗ	СРС	Другие виды	Вид контроля
ОК-4, ОК-6, ОК-8.		М-2	М-1		Тестирование Зачет Диф.зачет

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. - М.: Издательский центр «Академия», 2006;
3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. - Кр-ск, 2011;
4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания/ С.А. Бондарева. - Крас.гос.аграр.ун-т. - Красноярск, 2007.

6.2 Дополнительная литература.

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие / В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе. / Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование).
5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрук, Л.А. Бартновская; Краснояр. гос. аграр. ун-т. –Красноярск, 2011;
6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А.Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2010;

8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания/ Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А. Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. – Красноярск, 2012;
9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельности тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. - 2-е изд., испр. И доп. – М.; Советский спорт, 2008.
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. Центр «Академия», 2008.
12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2007;
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов, Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. Красноярск, 2007;
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров/ С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

6.3. Программное обеспечение

1. WindowsRussianUpgrade Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 15;
2. Office 2007 RussianOpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008;
3. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 - Бесплатно распространяемое ПО;
4. KasperskyEndpointSecurity для бизнеса Стандартный RussianEdition на 1000 пользо-вателей на 2 года (EducationalLicense) Лицензия 1800-191210-144044-563-2513 с 10.12.2019 до 17.12.2021;
5. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах - Лицензионный договор №158 от 03.04.2019 «Антиплагиат ВУЗ»;
6. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) - Бесплатно распространяемое ПО;
7. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Договор сотрудничества;
8. Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО.

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

Виды текущего контроля: тестирование физической подготовленности.

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

Студенты по специальности 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства» квалификация «Техник-механик» обучаются по модульно-рейтинговой системе. Один раз за семестр проводится промежуточная аттестация.

- 1) Баллы за посещение практических занятий.. За посещение каждого занятия студент набирает количество баллов. Например, в 1 семестре 1 балл за занятие; в 2 семестре – 0,5 балла.
- 2) Баллы за выполнение контрольных двигательных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности). Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений

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.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Физическая культура	Лаб., ПЗ	Спортивный комплекс: Спортивный зал. Зал тренажеров, Открытые площадки для спортивных игр., 660074, Красноярский край, г. Красноярск, улица Академика киренского, 2, стр.1. 660130, Красноярский край, г. Красноярск, Елены Стасовой, 46.	1. Тренажер "Беговая дорожка" 2. Стойка баскетбольная, 3. Экспандер грудной 5 пружин "Torres"; 4. Стол теннисный с основаниями, 5. Велотренажер магн. Torneo B-303, 6. Велотренажер магн. TorneoB-303, 7. Тренажер House Fit HG-2010, 8. Виб.массажер House Fit HM-3003, 9. Министеппер House Fit HS-5015, 10. Министеппер House Fit HS-5015, 11. Виб.массажер House Fit HM-3003, 12. Тренажер House Fit HG-2010, 13. Министеппер House Fit HS-5015, 14. СекундомерJS9005; 15. Гантелиразборные 12кг, 16. Гантели разборные 14кг, 17. Ворота хоккейные 18. Сетка волейбольная в комплекте с антеннами

			<p>Нуск, 19. Гиря вес 12кг 20. Гантели разборные 10кг 21. Гиря вес 8кг 22. Мишень для игры в дартсLarsenDG51001, 23. Весы медицинские д/взвешив.взр.Р//--150М, 24. ПРАКТИК ML 11-30 (базовый модуль) 25. ПРАКТИК ML 01-30 (дополнительный модуль) 26. Велотренажер KettlerGiroM, 27. Стенка гимнастическая с крепежом (р-р 2400*1000*160) 28. Диск олимпийский обрезиненный ALEX 15 кг желтый 4 отверстия 29. Гриф олимпийский хромированный 220 см,сзамками,нагрузка до 340кг 30. Компактная силовая рама (3 шт.) 31. Диск олимпийский обрезиненный ALEX 15 кг желтый 4 отверстия (4 шт.) 32. Диск олимпийский обрезиненный ALEX 2.5кг черный 33. Диск олимпийский обрезиненный ALEX 1.25 кг черный 34. Гриф олимпийский хромированный 220 см, с замками, нагрузка до 340кг 35. Скамья многопозиционная универсальная, 36. Регулируемая скамья для пресса, 37. Жим ногами/ Гак-машина (2 шт.) 38. Регулируемая скамья для пресса 39. Скамья многопозиционная универсальная, 40. Регулируемая гиперэкстензия (2 шт.) 41. Спортивный турник (3 шт.) 42. гриф гантельный встав.5кг 43. скамья , стул, скамья металлическая 44. Мяч Б/Б №7 Spalding (2 шт.) 45. Конус сигнальный вс.35 см 46. СекундомерTorresSW-100 47. Скакалка гимнаст. 2.8м 48. Стойки д/сетки н/т проф. 49. Сетка ворот д/мини ф/б б/гас.яс.70мм 50. Сетка в/б СИ-2 950*100см черн./бел. 51. Гантель 1,0 кг 52. Гантель винил 1,0 кг*2шт 53. Гантель неопрен. 1,0кг 54. Обруч гимн.стальн.станд.радуга 55. Палка гимн.метал.цв. 1,0м 56. Палка гимн.метал.цв. 0,9м 57. Бадминтон набор (2 ракетки+чехол) 58. Весы напольные Samru до 130 кг.</p>
	СРС	Открытые площадки для спортивных игр., 660130, Красноярский край, г. Красноярск, Елены Стасовой, 46.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Физическая культура и спорт, является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования.

Учебная программа «элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 8

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).	17
Модуль 2	Пр	1. Здоровье-сберегающая технология: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.	20
Модуль 2	Пр	2. Игровая технология. активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной.	20
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.	20
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)	20
Модуль 2	Пр	5. Соревновательная технология. Цель использования технологии – стимулировать максимальное проявлении двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент для формирования сборной команды вуза по видам спорта	20
Итого			117
Из них в интерактивной форме			0

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ
 Кафедра физической культуры Направление подготовки 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства»
 Дисциплина физическая культура Общая трудоемкость дисциплины 203 часа : практические занятия -117 часов, СРС-86 часа.

Таблица 5

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения	Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе		
					Печ.	Электр.					
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	
Физическая культура	1. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие 2. Физическая культура студентов СМГ в вузе Уч. пособие	Н.В. Кригер	Красноярск: КрасГАУ	2004	+	+	+		11	25	80
		Л.Н.Кагинина Н.М.Сапрутько Л.А.Вартновская	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+				50

Директор библиотеки 

Председатель МК  институт

Зав. кафедрой 

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства» квалификация «Техник-механик». Разработанную старшим преподавателем кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Красноярского ГАУ Бондарева С.А.

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 частью базовых дисциплин БД.5 по специальности 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства» квалификация «Техник-механик». 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 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства» квалификация «Техник-механик», отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры
Физической культуры ИФКС и Т СФУ



Юманов Н.А.

СПО 17
21.10.2018