

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Департамент образования, научно-технологической политики и образования  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный аграрный университет»

Центр подготовки специалистов среднего звена  
Кафедра Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:  
Директор ЦПССЗ  
Шанина Е.В.  
«29» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор Пыжикова Н.И.  
«29» марта 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**ФГОС СПО**

по специальности 35.02.08

«Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)»

Курс 1,2  
Семестр 1,2,3,4  
Форма обучения очная  
Квалификация выпускника техник  
Срок освоения ОПОП-П 1г.10 м.

Красноярск, 2024

Составитель: Кумм Л.В., преподаватель

Программа обсуждена на заседании кафедры № 6 от «29» февраля 2024 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по специальности 35.02.08 «Электро-  
технические системы в агропромышленном комплексе (АПК)»

Бастрон Андрей Владимирович, к.т.н., доцент

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| АННОТАЦИЯ.....   | 4  |
| 1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ.....  | 4  |
| 1.1. ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ТРЕБОВАНИЯ.....  | 4  |
| 1.2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....  | 4  |
| 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ..... | 5  |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 6  |
| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 7  |
| 4.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 7  |
| 4.2. ТРУДОЕМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ.....  | 8  |
| ТРУДОЕМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ.....   | 8  |
| 4.3 СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 9  |
| 4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....  | 10 |
| 4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ.....  | 17 |
| 4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний.....  | 17 |
| 5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....  | 19 |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 20 |
| 6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....  | 20 |
| 6.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....   | 20 |
| 6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....  | 21 |
| 7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....   | 21 |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 23 |
| 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 24 |
| 10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....  | 25 |

## **Аннотация**

Дисциплина «Физическая культура» является частью цикла профессиональной подготовки дисциплин ОГСЭ.04 для подготовки специалистов среднего звена по направлению 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)», квалификация «Техник».

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

Дисциплина нацелена на формирование общих компетенций: ОК-4; ОК-8.

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

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

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 112 часов. Программой дисциплины предусмотрено: лабораторные занятия – 94 часа и практические занятия - 26 часов.

### **1. Требования к дисциплине**

#### **1.1. Внешние и внутренние требования**

Дисциплина «Физическая культура» включена в ОПОП, профессиональный модуль, реализуется в институте инженерных систем и энергетики кафедрой физической культуры.

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

Преподавание дисциплины «Физическая культура» ведется по специальности 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)», квалификация «Техник» на 1 и 2 курсах и предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лабораторные и практические занятия - 120 часов, промежуточная аттестация – 1, 2, 3 семестры зачеты, 4 семестр дифференцированный зачет.

#### **1.2. Место дисциплины в учебном процессе**

Преподавание дисциплины «Физическая культура» ведется по специальности 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)», квалификация «Техник» на 1 и 2 курсах и предусматривает следующие формы

организации учебного процесса: лабораторные и практические занятия - 112 часов, промежуточная аттестация – зачет, диф. зачет.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью профессиональной подготовки социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)», квалификация «Техник».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций.

## **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<br>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<br>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 1  
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>112</b>   | <b>32</b>    | <b>40</b> | <b>18</b> | <b>22</b>  |
| <b>Аудиторные занятия</b> в том числе:                 |              |              |           |           |            |
| Теоретическое обучение (ТО) (лекции, семинары)         |              | -            |           |           |            |
| <b>Лабораторные и практические занятия (ЛПЗ)</b>       | <b>112</b>   | <b>32</b>    | <b>40</b> | <b>18</b> | <b>22</b>  |
| <b>Самостоятельная работа (СРС)</b>                    |              |              |           |           |            |
| в том числе:   |              |              |           |           |            |
| самостоятельное изучение тем и разделов                |              |              |           |           |            |
| самоподготовка к текущему контролю знаний              |              |              |           |           |            |
| выполнение контрольной работы                          |              |              |           |           |            |
| <b>Вид контроля:</b>                                   | зачет        | зачет        | зачет     | зачет     | диф. зачет |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 112 часов: лабораторные – 90 часа, практические -22 часа.

Таблица 2

Тематический план

| №            | Раздел дисциплины                         | Всего часов | В том числе |            |     | Формы контроля          |
|--------------|---|-------------|-------------|------------|-----|-------------------------|
|              |   |             | лекции      | ЛЗ/ПЗ/С    | СРС |                         |
| 1            | Модуль 1. Физическая культура - 1 ступень | 16          | -           | 16         |     | Зачет                   |
| 2            | Модуль 2. Физическая культура - 2 ступень | 16          | -           | 16         |     | Зачет                   |
| 3            | Модуль 3. Физическая культура - 3 ступень | 40          | -           | 40         |     | Зачет                   |
| 4            | Модуль 4. Физическая культура - 4 ступень | 18          |             | 18         |     | Зачет                   |
| 5            | Модуль 5. Физическая культура - 5 ступень | 22          |             | 22         |     | Диф.зачет               |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>112</b>  |             | <b>112</b> |     | <b>Зачет, диф.зачет</b> |

## 4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

### Трудоемкость модулей и модульных единиц

| Наименование модулей и модульных единиц дисциплины           | Всего часов на модуль | Аудиторные занятия |           | Внеаудиторная работа (СРС) |
|--|-----------------------|--------------------|-----------|----------------------------|
|  |                       | Л                  | ЛЗ/ЛЗ/С   |                            |
| <b>Модуль 1. Физическая культура - 1 степень</b>             | <b>16</b>             |                    | <b>16</b> |                            |
| Модульная единица 1.1 Лыжный спорт                           | 4                     |                    | 4         |                            |
| Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт                     | 4                     |                    | 4         |                            |
| Модульная единица 1.3 Легкая атлетика                        | 4                     |                    | 4         |                            |
| Модульная единица 1.4 Подвижные игры                         | 2                     |                    | 2         |                            |
| Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО       | 2                     |                    | 2         |                            |
| <b>Модуль 2. Физическая культура - 2 степень</b>             | <b>16</b>             |                    | <b>16</b> |                            |
| Модульная единица 2.1 Легкая атлетика                        | 4                     |                    | 4         |                            |
| Модульная единица 2.2 Подвижные игры                         | 4                     |                    | 4         |                            |
| Модульная единица 2.3 Лыжный спорт                           | 4                     |                    | 4         |                            |
| Модульная единица 2.4 Конькобежный спорт                     | 2                     |                    | 2         |                            |
| Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО       | 2                     |                    | 2         |                            |
| <b>Модуль 3. Физическая культура - 3 степень</b>             | <b>40</b>             |                    | <b>40</b> |                            |
| Модульная единица 3.1 Лыжный спорт                           | 6                     |                    | 6         |                            |
| Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт                     | 6                     |                    | 6         |                            |
| Модульная единица 3.3 Легкая атлетика                        | 8                     |                    | 8         |                            |
| Модульная единица 3.4 Подвижные игры                         | 6                     |                    | 6         |                            |
| Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО       | 14                    |                    | 14        |                            |
| <b>Календарный модуль 4. Физическая культура. 4 степень.</b> | <b>18</b>             |                    | <b>18</b> |                            |
| Модульная единица 4.1 Легкая атлетика                        | 4                     |                    | 4         |                            |
| Модульная единица 4.2 Подвижные игры                         | 2                     |                    | 2         |                            |
| Модульная единица 4.3 Лыжный спорт                           | 4                     |                    | 4         |                            |



| Наименование модулей и модульных единиц дисциплины           | Всего часов на модуль | Аудиторные занятия |            | Внеаудиторная работа (СРС) |
|--|-----------------------|--------------------|------------|----------------------------|
|  |                       | Л                  | ЛЗ/ЛЗ/С    |                            |
| Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт                     | 4                     |                    | 4          |                            |
| Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО       | 4                     |                    | 4          |                            |
| <b>Календарный модуль 5. Физическая культура. 5 ступень.</b> | <b>22</b>             |                    | <b>22</b>  |                            |
| Модульная единица 5.1 Лыжный спорт                           | 4                     |                    | 4          |                            |
| Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт                     | 4                     |                    | 4          |                            |
| Модульная единица 5.3 Легкая атлетика                        | 4                     |                    | 4          |                            |
| Модульная единица 5.4 Подвижные игры                         | 4                     |                    | 4          |                            |
| Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО       | 6                     |                    | 6          |                            |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>112</b>            |                    | <b>112</b> |                            |

### 4.3 Содержание модулей дисциплины

Учебная дисциплина «физическая культура» реализуется в объеме 112 академических часов в очной форме обучения в виде лабораторных и практических занятий.

**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 3x10м;

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

Метание спортивного снаряда;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

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

Плавание на 50 м;

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

Самозащита без оружия;

Туристический поход с проверкой туристских навыков.

#### 4.4. Лабораторные и практические занятия

##### Содержание занятий и контрольных мероприятий

Таблица 4

##### Содержание занятий и контрольных мероприятий

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины          | № и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий  | Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|---|---|--------------|
| 1.    | <b>Календарный модуль 1. Физическая культура</b> |   | Тестирование, зачет                       | <b>16</b>    |
|       | Модульная единица 1. Лыжный спорт                | Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов   | Тестирование, зачет                       | 2            |
|       |  | Занятие № 2. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов  | Тестирование, зачет                       | 2            |
|       | Модульная единица 1. Конькобежный спорт          | Занятие № 3 Совершенствование техники выполнения классических ходов   | Тестирование, зачет                       | 2            |
|       |  | Занятие № 4 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.                             | Тестирование, зачет                       | 2            |
|       | Модульная единица 1.3. Легкая атлетика           | Занятие № 5. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт  | Тестирование, зачет                       | 2            |
|       |  | Занятие № 6. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. | Тестирование, зачет                       | 2            |
|       | Модульная единица 1.4. Подвижные игры            | Занятие № 7. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.  | Тестирование, зачет                       | 2            |
|       | Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче        | Занятие № 8 Комплексы упражнений, направленные на   | Тестирование, зачет                       | 2            |

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

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины                      | № и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий   | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|--|------------------------------|--------------|
|       | норм ВФСК ГТО  | развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.  |                              |              |
| 2     | <b>Календарный модуль 2. Физическая культура. 2 ступень.</b> |  | <b>Тестирование, зачет</b>   | <b>16</b>    |
|       | Модульная единица 2.1<br>Легкая атлетика                     | Занятие № 9. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт   | Тестирование, зачет          | 2            |
|       |  | Занятие № 10. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. | Тестирование, зачет          | 2            |
|       | Модульная единица 2.2<br>Подвижные игры                      | Занятие № 11. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.  | Тестирование, зачет          | 2            |
|       |  | Занятие № 12. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.  | Тестирование, зачет          | 2            |
|       | Модульная единица 2.3. Лыжный спорт                          | Занятие № 13. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов   | Тестирование, зачет          | 2            |
|       |  | Занятие № 14. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов  | Тестирование, зачет          | 2            |
|       | Модульная единица 2.4. Конькобежный спорт                    | Занятие № 15 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.                             | Тестирование, зачет          | 2            |
|       | Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК          | Занятие № 16 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы  | Тестирование, зачет          | 2            |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины                              | № и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий   | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|--|------------------------------|--------------|
|       |  | упражнений, направленные на развитие координационных способностей.   |                              |              |
| 3     | <b>Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.</b> |  | <b>Тестирование, зачет</b>   | <b>40</b>    |
|       | Модульная единица 3.1<br>Лыжный спорт                                | Занятие № 17. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов   | Тестирование, зачет          | 4            |
|       |  | Занятие №18. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов   | Тестирование, зачет          | 2            |
|       |  | Занятие № 19 Совершенствование техники выполнения классических ходов   | Тестирование, зачет          | 2            |
|       | Модульная единица 3.2<br>Конькобежный спорт                          | Занятие № 20 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.                             | Тестирование, зачет          | 4            |
|       |  | Занятия № 21-22. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота                                   | Тестирование, зачет          | 4            |
|       | Модульная единица 3.3<br>Легкая атлетика                             | Занятие №23. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.   | Тестирование, зачет          | 2            |
|       |  | Занятие № 24. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт  | Тестирование, зачет          | 2            |
|       |  | Занятие № 25. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. | Тестирование, зачет          | 2            |
|       | Модульная единица 3.4<br>Подвижные игры                              | Занятие № 26. Подвижные игры, направленные на разви-   | Тестирование, зачет          | 2            |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины                              | № и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий   | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|--|------------------------------|--------------|
|       |  | тие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.   |                              |              |
|       |  | Занятие № 27. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.  | Тестирование, зачет          | 2            |
|       |  | Занятие № 28. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие   | Тестирование, зачет          | 2            |
|       | Модульная единица 3.5<br>Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО            | Занятие № 29 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.   | Тестирование, зачет          | 2            |
|       |  | Занятия № 30-31. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.   | Тестирование, зачет          | 2            |
|       |  | Занятие № 32. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.<br>Занятие № 33. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.<br>Занятие № 34. Развитие физических качеств посредством кругового метода.<br>Занятие № 35. Контрольное занятие | Тестирование, зачет          | 8            |
| 4     | <b>Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.</b> |  | <b>Тестирование, зачет</b>   | <b>18</b>    |
|       | Модульная единица 4.1<br>Легкая атлетика                             | Занятие № 36. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт  | тестирование                 | 2            |
|       |  | Занятия № 37-38. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от  | Тестирование, зачет          | 2            |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины                       | № и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий   | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|--|------------------------------|--------------|
|       |   | стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.  |                              |              |
|       | Модульная единица 4.2<br>Подвижные игры                       | Занятие № 39. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.  | Тестирование, зачет          | 2            |
|       |   | Занятие № 40. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.  | Тестирование, зачет          | 2            |
|       |   | Занятие № 41. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие   | Тестирование, зачет          | 2            |
|       | Модульная единица 4.3<br>Лыжный спорт                         | Занятие № 42. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов<br>Занятие №43. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов | Тестирование, зачет          | 2            |
|       | Модульная единица 4.4<br>Конькобежный спорт                   | Занятия № 44-45. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.   | Тестирование, зачет          | 2            |
|       | Модульная единица 4.5<br>Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО     | Занятие № 46 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.   | Тестирование, зачет          | 2            |
|       |   | Занятие № 47. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.  | Тестирование, зачет          | 2            |
| 5     | Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 степень. |  | Тестирование, диф. зачет     | 22           |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины     | № и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий  | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|---|------------------------------|--------------|
|       | Модульная единица 5.1<br>Лыжный спорт       | Занятие № 48. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов  | Тестирование, диф. зачет     | 2            |
|       |   | Занятие № 49 . Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов  | Тестирование, диф. зачет     | 2            |
|       | Модульная единица 5.2<br>Конькобежный спорт | Занятие № 50 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.  | Тестирование, диф. зачет     | 2            |
|       |   | Занятие № 51. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота   | Тестирование, диф. зачет     | 2            |
|       | Модульная единица 5.3<br>Легкая атлетика    | Занятие № 52. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт   | Тестирование, диф. зачет     | 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, диф. зачет     | 2            |
|       | Модульная единица 5.4<br>Подвижные игры     | Занятие № 54. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.   | Тестирование, диф. зачет     | 2            |
|       |   | Занятие № 55. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.<br>Занятие № 56. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное за- | Тестирование, диф. зачет     | 2            |



| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины                   | № и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий   | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|--|------------------------------|--------------|
|       |   | нятие  |                              |              |
|       | Модульная единица 5.5<br>Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 57 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.                     | Тестирование, диф. зачет     | 2            |
|       |   | Занятие № 58. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.  | Тестирование, диф. зачет     | 2            |
|       |   | Занятие № 59. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.<br>Занятие № 60. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | Тестирование, диф. зачет     | 2            |
|       | итого   |  | Тестирование, диф. зачет     | 112          |

#### 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

Таблица 5

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

| № п/п  | № модуля и модульной единицы           | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний  | Кол-во часов |
|--|--|--|--------------|
| <b>Модуль 1 Физическая культура. Ступень 1</b> |  |  | <b>16</b>    |
|  | Модульная единица 1.1. Легкая атлетика | Рассмотрение литературных данных по технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью . Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. | 4            |
|  | Модульная единица 1.2. Подвижные игры  | Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.        | 4            |
|  | Модульная единица                      | Изучение литературы по технике катания на коньках:   | 4            |

| № п/п  | № модуля и модульной единицы                               | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний   | Кол-во часов |
|--|--|---|--------------|
|  | 1.3. Конькобежный спорт                                    | упражнения в спортивном зале и на льду изучение отдельным элементам техники бега по прямой.   |              |
|  | Модульная единица<br>1.4. Лыжный спорт                     | Изучение литературных источников по техники выполнения классических ходов.  | 2            |
|  | Модульная единица<br>1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма  | 2            |
| <b>Модуль 2 Физическая культура. Ступень 2</b> |  |   | <b>16</b>    |
|  | Модульная единица<br>2.1. Лыжный спорт                     | Изучение литературных источников по техники выполнения классических ходов. подъемов, спусков, поворотов   | 4            |
|  | Модульная единица<br>2.2. Конькобежный спорт               | Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Просмотр литературы отдельных элементов техники бега по прямой и поворота   | 4            |
|  | Модульная единица<br>2.3. Легкая атлетика                  | Изучение литературных данных по технике низкого старта. Стартовый разгон Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт   | 4            |
|  | Модульная единица<br>2.4. Подвижные игры                   | Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.  | 2            |
|  | Модульная единица<br>2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма  | 2            |
| <b>Модуль 3 Физическая культура. Ступень 3</b> |  |   | <b>40</b>    |
| 3  | Модульная единица<br>3.1. Лыжный спорт                     | Изучение литературных источников по технике выполнения разных лыжных ходов.   | 6            |
|  | Модульная единица<br>3.2. Конькобежный спорт               | Изучение литературы по видам дисциплин конькобежного спорта.  | 6            |
|  | Модульная единица<br>3.3. Легкая атлетика                  | Изучение литературных данных по технике выполнения прыжка в длину.  | 6            |
|  | Модульная единица<br>3.4. Подвижные игры                   | Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.<br>Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.  | 8            |
|  | Модульная единица<br>3.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма<br><br>Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физическое развитие, разработать комплекс гимнастических | 14           |

| № п/п  | № модуля и модульной единицы                            | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний | Кол-во часов |
|--|---|---|--------------|
|  |   | упражнений.   |              |
| <b>Модуль 4 Физическая культура. Ступень 4</b> |   |   | <b>18</b>    |
| 4  | Модульная единица 4.1. Лыжный спорт                     | Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в лыжном спорте.                             | 2            |
|  | Модульная единица 4.2. Конькобежный спорт               | Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в конькобежном спорте.                       | 4            |
|  | Модульная единица 4.3. Легкая атлетика                  | Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в легкой атлетике.                           | 4            |
|  | Модульная единица 4.4. Подвижные игры                   | Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.  | 4            |
|  | Модульная единица 4.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Составить план сдачи нормативов для ГТО   | 4            |
| <b>Модуль 5 Физическая культура. Ступень 5</b> |   |   | <b>22</b>    |
| 5  | Модульная единица 5.1. Лыжный спорт                     | Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в лыжном спорте.                             | 4            |
|  | Модульная единица 5.2. Конькобежный спорт               | Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в конькобежном спорте.                       | 4            |
|  | Модульная единица 5.3. Легкая атлетика                  | Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в легкой атлетике.                           | 4            |
|  | Модульная единица 5.4. Подвижные игры                   | Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.  | 4            |
|  | Модульная единица 5.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Составить план сдачи нормативов для ГТО   | 6            |
|  | Итого   |   | 112          |

## 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 6

| Компетенции | Лекции | ПЗ  | СРС | Другие виды | Вид контроля                       |
|-------------|--------|-----|-----|-------------|------------------------------------|
| ОК-4, ОК-8. |        | 1-5 |     |             | Тестирование<br>Зачет<br>Диф.зачет |

## 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 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 PROОбразование: [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 / 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

Обучающимся и преподавателям доступны рабочие станции с установленным программным обеспечением, которое позволяет работать с текстами, профессиональными справочно-правовыми системами и иными электронными ресурсами. Наименование программного обеспечения и его назначение представлено в таблице 7.

Таблица 7

#### Наименование программного обеспечения и его назначение

| № п/п | Наименование, версия ПО  | Назначение | Лицензия   | Количество |
|-------|--|------------|--|------------|
| 1     | Windows 7 Professional and Professional K with Service Pack 1  | Учебное    | Розничный ключ DreamSpark ID=1049                                      | 500        |
| 2     | Windows Vista Business N   | Учебное    | Розничный ключ DreamSpark  | 500        |
| 3     | Office 2007 Russian OpenLicensePak NoLevI  | Учебное    | Лицензия Microsoft №44937729   | 90         |
| 4     | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License | Учебное    | Лицензия № 1B08-151127-042715 До 11.12.2017                            | 1          |
| 5     | ABBYY FineReader 10 Corporate Edition. Одна именная лицензия Per Seat (при заказе пакета 26-50 лицензий)       | Учебное    | ID: 137576 Серийный номер: FCRC-1100-1002-2465-8755-4238 От 22.02.2012 | 30         |
| 6     | Nero 10 Licenses Standard GOV/ AcademicEdition/Non-profit Full Package 10-19 seats                             | Учебное    | Серийный номер: 7X03-10C1-1L6K-W4T8-AX4U-WXK6-0UK7-P166 От 01.06.2012  | 15         |

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

Виды текущего контроля: тестирование уровня физической подготовленности

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

Студенты по специальности 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)» квалификация «Техник» 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, оснащенной 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 8

### Рейтинг-план дисциплины по физической культуре

| Дисциплинарные модули    | Количество академических часов |    |    |    | Баллы      |
|--------------------------|--------------------------------|----|----|----|------------|
|                          | Семестры                       |    |    |    |            |
|                          | 1                              | 2  | 3  | 4  |            |
| Календарный модуль 1 -2. | 32                             |    |    |    | 20         |
| Календарный модуль 3.    |                                | 40 |    |    | 20         |
| Календарный модуль 4.    |                                |    | 18 |    | 20         |
| Календарный модуль 5     |                                |    |    | 22 | 20         |
| <b>Итого</b>             | <b>112</b>                     |    |    |    | <b>100</b> |

Таблица 9

### Распределение баллов по модулям

| № | Модули   | Баллы по видам работы в |  |   |  | Итого |
|---|----------|-------------------------|--|---|--|-------|
|   |          | ЛПЗ                     |  | 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    |

|   |              |           |          |           |           |     |
|---|--------------|-----------|----------|-----------|-----------|-----|
| 5 | Модуль 5     | 16        |          | 2         | 2         | 20  |
| 6 | <b>Итого</b> | <b>80</b> | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | 100 |

**Текущая аттестация** студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем ведущего занятия по дисциплине в следующих формах:

- выполнение лабораторных и практических работ;
- защита лабораторных и практических работ;
- тестирование в конце каждого модуля.

**Промежуточная аттестация** по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета. В 1-3 семестре зачет, в 4 семестре диф.зачет.

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](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 м<sup>2</sup>. 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 организации обучения 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 10

### Образовательные технологии

| <b>Название дисциплины или отдельных тем</b>  | <b>Вид занятия</b> | <b>Используемые образовательные технологии</b>   |
|---|--------------------|--|
| <b>Модуль 1-4, 2.2, 3.4, 4.2, 5.4</b>   | <b>ЛЗ</b>          | <b>Презентация «Современные образовательные технологии на занятиях физической культуры»</b><br>Групповые дискуссии. Разбор конкретных ситуаций. Игровые имитационные методы. Моделирование дискуссий (диалог преподавателя). |
| <b>Модули 1.1 - 1.2<br/>Модули 2.3 - 2.4<br/>Модули 3.1 - 3.2 Модули 4.3 - 4.4 Модули 5.3 - 5.4</b> | <b>ЛЗ</b>          | <b>Здоровье-сберегающая технология:</b><br>формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.                                 |