

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

Институт инженерных систем и энергетики
Кафедра Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:
Директор ЦПССЗ
Шанина Е.В.

«30» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор
Пыжикова Н.И.

«30» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

ФГОС СПО

по специальности 35.02.08

«Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)»

Курс 1,2

Семестры 1,2,3,4

Форма обучения: очная

Квалификация выпускника: техник

Срок освоения ОПОП 1г.10 м.

Красноярск, 2023

Составитель: Кумм Л. В., преподаватель

Программа обсуждена на заседании кафедры № 10 от «05» июня 2023 г.

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

Клундук Галина Анатольевна, к.т.н., доцент

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 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 центре подготовки специалистов среднего звена 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 120 часов. Программой дисциплины предусмотрено: лабораторные занятия – 98 часов и практические занятия - 22 часа.

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 2 и 3 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 ор-

ганизации учебного процесса: лабораторные и практические занятия - 120 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 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 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | | |
|--|--------------|--------------|-----------|-----------|------------|
| | час. | по семестрам | | | |
| | | №1 | № 2 | №3 | №4 |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 120 | 32 | 40 | 26 | 22 |
| Аудиторные занятия в том числе: | | | | | |
| Теоретическое обучение (ТО) (лекции, семинары) | | - | | | |
| Лабораторные и практические занятия (ЛПЗ) | 120 | 32 | 40 | 26 | 22 |
| Самостоятельная работа (СРС) | | | | | |
| в том числе: | | | | | |
| самостоятельное изучение тем и разделов | | | | | |
| самоподготовка к текущему контролю знаний | | | | | |
| выполнение контрольной работы | | | | | |
| Вид контроля: | зачет | зачет | зачет | зачет | диф. зачет |

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 120 часов: лабораторные – 98 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 | 26 | | 26 | | Зачет |
| 5 | Модуль 5. Физическая культура - 5 ступень | 22 | | 22 | | Диф. зачет |
| ИТОГО | | 120 | | 120 | | Зачет, 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 | Аудиторные занятия | | Внеаудиторная работа (СРС) |
|--|-----------------------|--------------------|-----------|----------------------------|
| | | Л | ЛЗ/ПЗ/С | |
| Модуль 1.Физическая культура - 1 ступень | 16 | | 16 | |
| 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 | |
| Модуль 2.Физическая культура - 2 ступень | 16 | | 16 | |
| 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 | |
| Модуль 3.Физическая культура - 3 ступень | 38 | | 38 | |
| 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 | 14 | | 14 | |
| Календарный модуль 4. Физическая культура. 4 ступень. | 24 | | 24 | |
| Модульная единица 4.1 Легкая атлетика | 6 | | 6 | |
| Модульная единица 4.2 Подвижные игры | 6 | | 6 | |
| Модульная единица 4.3 Лыжный спорт | 4 | | 4 | |
| Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт | 4 | | 4 | |
| Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 4 | | 4 | |

| Наименование модулей и модульных единиц дисциплины | Всего часов на модуль | Аудиторные занятия | | Внеаудиторная работа (СРС) |
|--|-----------------------|--------------------|------------|----------------------------|
| | | Л | ЛЗ/ПЗ/С | |
| Календарный модуль 5. Физическая культура. 5 ступень. | 26 | | 26 | |
| 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 | 6 | | 6 | |
| Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 8 | | 8 | |
| ИТОГО | 120 | | 120 | |

4.3 Содержание модулей дисциплины

Учебная дисциплина «физическая культура» реализуется в объеме 120 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 ¹ контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|---|---|----------------------|
| 1. | Календарный модуль 1. Физическая культура | | Тестирование, зачет | 16 |
| | 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 норм ВФСК ГТО | Занятие № 8 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | Тестирование, зачет | 2 |
| | 2 | Календарный модуль 2. Физическая культура. 2 сту- | | Тестирование, |

¹Вид 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 |
|-------|--|--|---|--------------|
| | пень. | | зачет | |
| | Модульная единица 2.1 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 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 упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | Тестирование, зачет | 2 |
| 3 | Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 степень. | | Тестирование, зачет | 38 |
| | Модульная единица 3.1 | Занятие № 17. Разучивание | 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 |
|-------|--|--|---|--------------|
| | Лыжный спорт | техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов | зачет | |
| | | 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 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 | 2 |
| | | 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 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 Подвижные игры | Занятие № 26. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | Тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие № 27. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные иг- | Тестирование, зачет | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид ¹ контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|--|---|--------------|
| | | ры, направленные на развитие силы. | | |
| | | Занятие № 28. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие | Тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 3.5 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. Занятие № 33. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Занятие № 34. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Занятие № 35. Контрольное занятие | Тестирование, зачет | 8 |
| 4 | Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень. | | Тестирование, зачет | 24 |
| | Модульная единица 4.1 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 (выражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. | Тестирование, зачет | 4 |
| | Модульная единица 4.2 Подвижные игры | Занятие № 39. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | Тестирование, зачет | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид ¹ контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|--|---|--------------|
| | | 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 Лыжный спорт | Занятие № 42. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов | Тестирование, зачет | 2 |
| | | Занятие №43. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов | Тестирование, зачет | 2 |
| | Модульная единица 4.4 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 | 4 |
| | Модульная единица 4.5 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 ступень. | | Тестирование, диф. зачет | 26 |
| | Модульная единица 5.1 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 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид ¹ контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|--|---|--------------|
| | Модульная единица 5.2 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 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 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. | Тестирование, диф. зачет | 2 |
| | | Занятие № 56. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие | Тестирование, диф. зачет | 2 |
| | Модульная единица 5.5 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, направ- | Тестирование, диф. зачет | 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид ¹ контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|---|--|---|--------------|
| | | ленные на развитие силы. | | |
| | | Занятие № 59. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | Тестирование, диф. зачет | 2 |
| | | Занятие № 60. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | Тестирование, диф. зачет | 2 |
| | итого | | Тестирование, диф. зачет | 120 |

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 |
|--|---|---|--------------|
| Модуль 1 Физическая культура. Ступень 1 | | | 16 |
| | 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 1.3. Конькобежный спорт | Изучение литературы по технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду изучение отдельным элементам техники бега по прямой. | 4 |
| | Модульная единица 1.4. Лыжный спорт | Изучение литературных источников по техники выполнения классических ходов. | 2 |
| | Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметьте повышение общей работоспособности организма | 2 |
| Модуль 2 Физическая культура. Ступень 2 | | | 16 |

| №п/п | № модуля и модульной единицы | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний | Кол-во часов |
|--|--|--|--------------|
| | Модульная единица 2.1. Лыжный спорт | Изучение литературных источников по технике выполнения классических ходов.подъемов, спусков, поворотов | 4 |
| | Модульная единица 2.2. Конькобежный спорт | Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Просмотр литературы отдельных элементов техники бега по прямой и поворота | 4 |
| | Модульная единица 2.3. Легкая атлетика | Изучение литературных данных по технике низкого старта. Стартовый разгон Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт | 4 |
| | Модульная единица 2.4. Подвижные игры | Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы. | 2 |
| | Модульная единица 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 |
| Модуль 3 Физическая культура. Ступень 3 | | | 38 |
| 3 | Модульная единица 3.1. Лыжный спорт | Изучение литературных источников по технике выполнения разных лыжных ходов. | 6 |
| | Модульная единица 3.2. Конькобежный спорт | Изучение литературы по видам дисциплин конькобежного спорта. | 6 |
| | Модульная единица 3.3. Легкая атлетика | Изучение литературных данных по технике выполнения прыжка в длину. | 6 |
| | Модульная единица 3.4. Подвижные игры | Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы. | 6 |
| | Модульная единица 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 Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физическое развитие, разработать комплекс гимнастических упражнений. | 14 |
| Модуль 4 Физическая культура. Ступень 4 | | | 24 |
| 4 | Модульная единица 4.1. Лыжный спорт | Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в лыжном спорте. | 6 |
| | Модульная единица 4.2. Конькобежный спорт | Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в конькобежном спорте. | 6 |

| №п/п | № модуля и модульной единицы | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний | Кол-во часов |
|---|---|---|--------------|
| | 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 |
| Модуль5 Физическая культура. Ступень 5 | | | 26 |
| 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. | 6 |
| | Модульная единица 5.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Составить план сдачи нормативов для ГТО | 8 |
| | Итого | | 120 |

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

Таблицаб

| Компетенции | Лекции | ПЗ | СРС | Другие виды | Вид контроля |
|-------------|--------|-----|-----|-------------|------------------------------------|
| ОК-4,ОК-8. | | 1-5 | | | 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. Сапругько, 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

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 Open License Pack No Lev I | 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 PerSeat (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/Academic Edition/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 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства» квалификация «Техник-электрик» 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 8

Рейтинг-план дисциплины по физической культуре

| Дисциплинарные модули | Количество академических часов | | | | Баллы |
|-------------------------|--------------------------------|----|------------|----|------------|
| | Семестры | | | | |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Календарный модуль 1-2. | 32 | | | | 20 |
| Календарный модуль 3. | | 40 | | | 20 |
| Календарный модуль 4. | | | 26 | | 20 |
| Календарный модуль 5 | | | | 22 | 20 |
| Итого | | | 120 | | 100 |

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 | Итого | 80 | 0 | 10 | 10 | 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 3-5 семестре зачет, в 6 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.

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 гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, переносные баскетбольные стойки со щитами и кольцами, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита нав/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

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

