

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

Институт инженерных систем и энергетики
Кафедра Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:
Директор института
Кузьмин Н.В.

«31» марта 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор ФГБОУ ВО Красноярский ГАУ
Пыжикова Н.И.

«31» марта 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

ФГОС СПО

по специальности 35.02.08

«Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»

Курс 2,3,4

Семестр 3,4,5,6,7,8

Форма обучения очная

Квалификация выпускника техник-электрик

Срок освоения ОПОП 3г.10 м.

Красноярск, 2022

Составитель: Кумм Л. В., преподаватель

«24» марта 2022 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства» и примерной учебной программы «Физическая культура».

Программа обсуждена на заседании кафедры № 7 от «25» марта 2022 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент

«25» марта 2022 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института инженерных систем и энергетики протокол № 8 «30» марта 2022 г.

Председатель методической комиссии Доржеев А. А. к.т.н., доцент
«30» марта 2022 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки (специальности) 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»

Клундук Галина Анатольевна, к.т.н., доцент
«30» марта 2022.

Оглавление

АННОТАЦИЯ	5
1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ.....	6
1.1. Внешние и внутренние требования.....	6
1.2. Место дисциплины в учебном процессе.....	6
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.1. Структура дисциплины	9
4.2. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины	9
4.3. Содержание модулей дисциплины.....	10
4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия.....	10
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний.....	10
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	12
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	13
6.1. Основная литература.....	13
6.2. Дополнительная литература.....	13
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	15
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	18
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	19

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» является частью цикла профессиональной подготовки дисциплин ОГСЭ.04 для подготовки специалистов среднего звена по направлению 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», квалификация «Техник-электрик».

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

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы

и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК-3. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК-6. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

уметь:

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

владеть:

- теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

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

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов. Программой дисциплины предусмотрено: практические занятия - 164 часа, самостоятельные занятия - 164 часа.

1. Требования к дисциплине

1.1. Место дисциплины в учебном процессе

Преподавание дисциплины «Физическая культура» ведется по специальности 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», квалификация «Техник-электрик» на 1-3 курсах и предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия - 164 часа, самостоятельная работа – 164 часа, промежуточная аттестация, зачеты, диф.зачет.

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 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства» должна формировать следующие компетенции: общекультурные компетенции: ОК – 02, ОК-03, ОК – 06.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции и содержание компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять способы, контролировать и оценивать решение профессиональных задач.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p><u>Знать</u>: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p><u>Уметь</u>: развивать у обучающихся с сохранным развитием и ограниченными возможностями здоровья познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формировании гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формировании у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; создавать, поддерживать уклад, атмосферу и традиции жизни образовательной организации</p> <p><u>Владеть</u>: владеть профессиональной установкой на оказание помощи студенту в воспитательной деятельности вне зависимости от его реальных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья</p>

3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	зач . ед. час .		Трудоемкость							
			по семестрам							
			№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану		328	-	-	64	64	64	76	32	28
Аудиторные занятия		164	-	-	32	32	32	38	16	14
в том числе:										
Лекции (Л)										
Практические занятия (ПЗ)		164	-	-	32	32	32	38	16	14
Семинары (С)										
Лабораторные работы (ЛР)										
Самостоятельная работа (СРС)		164	-	-	32	32	32	38	16	14
в том числе:										
курсовая работа (проект)										
самостоятельное										

Вид учебной работы			Трудоемкость							
	зач · ед.	час ·	по семестрам							
			№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8
изучение тем и разделов										
контрольные работы										
реферат										
самоподготовка к текущему контролю знаний		152	-	-	30	30	30	36	14	12
подготовка к зачету										
консультации		12			2	2	2	2	2	2
Вид контроля:			-	-	зач.	зач.	зач.	зач	зач	диф. зачет

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов: практические занятия - 164 часа, самостоятельные занятия - 164 часа.

4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

Тематический план

№	Раздел дисциплины	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			лекции	ЛЗ/ПЗ/С	СРС	
1	Лыжный спорт	64	-	28	28	Зачет
2	Конькобежный спорт	64	-	28	28	Зачет
3	Легкая атлетика	64	-	28	28	Зачет
4	Подвижные игры	76		28	28	Зачет
5	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	32		52	52	Диф.зачет
ИТОГО		328		164	164	Зачет, диф.зачет

Таблица 4

Трудоемкость модулей и модульных единиц

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторные занятия		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
Календарный модуль 1 физическая культура. 1 ступень.	64		32	32
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	12		6	6
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	12		6	6
Модульная единица 1.3 Легкая атлетика	12		6	6
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	14		6	8
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		8	6
Календарный модуль 2 Физическая культура. 2 ступень.	64		32	32
Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	12		6	6
Модульная единица 2.2 Подвижные игры	12		6	6
Модульная единица 2.3 Лыжный спорт	12		6	6
Модульная единица 2.4 Конькобежный спорт	14		6	8
Модульная единица 2.5 Подготовка	14		8	6

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторные занятия		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
к сдаче норм ВФСК ГТО				
Календарный модуль 3. Физическая культура. 3 ступень.	64		32	32
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	12		6	6
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	12		6	6
Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	12		6	6
Модульная единица 3.4 Подвижные игры	14		6	8
Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14		8	6
Календарный модуль 4. Физическая культура. 4 ступень.	76		38	38
Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	14		6	8
Модульная единица 4.2 Подвижные игры	14		8	6
Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	16		8	8
Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	16		8	8
Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	16		8	8
Календарный модуль 5. Физическая культура. 5 ступень.	32		16	16
Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	6		4	2
Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	6		2	4
Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	6		4	2
Модульная единица 5.4 Подвижные игры	8		4	4
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	6		2	4
Календарный модуль 6. Физическая культура. 6 ступень.	28		14	14
Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	4		2	2
Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	4		2	2
Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	4		2	2
Модульная единица 5.4 Подвижные игры	4		2	2
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	12		6	6

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторные занятия		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
ИТОГО	328		164	164

4.3 Содержание модулей дисциплины

Учебная дисциплина «физическая культура» реализуется в объеме 328 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий, СРС для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими контрольных.

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. Практические занятия

Содержание занятий и контрольных мероприятий

Таблица 5

Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Календарный модуль 1. Физическая культура		тестирование	64
	Модульная единица 1.1. Лыжный спорт	Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	4
		Занятие № 2. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	6
		Занятие № 3 Совершенствование техники выполнения классических ходов	тестирование	4
	Модульная единица 1.2. Конькобежный спорт	Занятие № 4 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	6
		Занятие № 5. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	тестирование	4
		Занятие № 6. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	тестирование	6
	Модульная единица 1.3. Легкая атлетика	Занятие № 7. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирование	4
		Занятие № 8. Обучение технике бега по повороту	тестирование	6

¹ Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		(виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.		
	Модульная единица 1.4. Подвижные игры	Занятие № 9. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	6
		Занятие № 10. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	4
		Занятие № 11. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	тестирование	2
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 12 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	4
		Занятие № 13. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	4
		Занятие № 14. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 15. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Занятие № 16. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Занятие № 17. Контрольное занятие	тестирование	2
2	Календарный модуль 2. Физическая культура. 2 ступень.		тестирование	64

№ 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 2.1 Легкая атлетика	Занятие № 18. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирование	4
		Занятие № 19. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	тестирование	6
	Модульная единица 2.2 Подвижные игры	Занятие № 20. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	4
		Занятие № 21. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	6
		Занятие № 22. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	тестирование	4
	Модульная единица 2.3. Лыжный спорт	Занятие № 23. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	6
		Занятие № 24. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	4
		Занятие № 25 Совершенствование техники выполнения классических ходов	тестирование	6
	Модульная единица 2.4. Конькобежный	Занятие № 26 Начальное обучение технике катания на	тестирование	4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
	спорт	коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.		
		Занятие № 27. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	тестирование	6
	Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК	Занятие № 28 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	2
		Занятие № 29. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 30. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	4
		Занятие № 32. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	6
		Занятие № 33. Развитие физических качеств посредством кругового метода.		
3	Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.			64
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 34. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	4
		Занятие №35. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	6
		Занятие № 36	тестирование	4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Совершенствование техники выполнения классических ходов		
	Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	Занятие № 37 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	6
		Занятие № 38. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	тестирование	4
	Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	Занятие №39. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	тестирование	6
		Занятие № 40. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирование	4
		Занятие № 41. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	тестирование	6
	Модульная единица 3.4 Подвижные игры	Занятие № 42. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	4
		Занятие № 43. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	6
		Занятие № 44. Подвижные игры, направленные на	тестирование	4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		развитие быстроты. Контрольное занятие		
	Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 45 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	6
		Занятие № 46. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 47. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Занятие № 49. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Занятие № 50. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Занятие № 51. Контрольное занятие	тестирование	2
4	Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 ступень.			76
	Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	Занятие № 52. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирование	4
		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	6
	Модульная единица 4.2 Подвижные игры	Занятие № 54. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 55. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	тестирование	6
		Занятие № 56. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	тестирование	4
	Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	Занятие № 57. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	6
		Занятие №58. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	тестирование	4
		Занятие № 59 Совершенствование техники выполнения классических ходов	тестирование	6
	Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	Занятие № 60- Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	4
		Занятие № 61. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	тестирование	6
	Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 62 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	4
		Занятие № 63. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости.	тестирование	8

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.		
		Занятие № 64. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	6
		Занятие № 65. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		
		Занятие № 66. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	8
5	Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень.			32
	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие № 67. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	4
		Занятие №68. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов		
		Занятие № 69 Совершенствование техники выполнения классических ходов		
	Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	Занятие № 70 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	2
		Занятие № 71. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота		
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	Занятие № 72. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники	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
		бега на короткие дистанции. Низкий старт Занятие № 73. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.		
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие № 74. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. Занятие № 75. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы. Занятие № 76. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	тестирование	4
	Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 77 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Занятие № 78. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. Занятие № 79. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Занятие № 80. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Занятие № 81. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование тестирование тестирование тестирование тестирование	4 4 2 4 4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 82. Контрольное занятие	тестирование	4
	Календарный модуль 6. Общая физическая подготовка аб ступень.			28
	Модульная единица 6.1 Лыжный спорт	Занятие № 84. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	тестирование	2
		Занятие №85. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов Занятие № 86 Совершенствование техники выполнения классических ходов		
	Модульная единица 6.2 Конькобежный спорт	Занятие № 87 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	тестирование	4
		Занятие № 87. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота		
	Модульная единица 6.3 Легкая атлетика	Занятие № 88. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирование	4
		Занятие № 89. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.		
	Модульная единица 6.4 Подвижные игры	Занятие № 90. Подвижные игры, направленные на	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
		развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.		
		Занятие № 91. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.		
		Занятие №92. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие		
	Модульная единица 6.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 93 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	тестирование	4
		Занятие № 94. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	тестирование	2
		Занятие № 95. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты.	тестирование	2
		Занятие № 96. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	тестирование	4
		Занятие № 97. Развитие физических качеств посредством кругового метода.	тестирование	2
		Занятие № 98. Контрольное занятие	тестирование	2
	итого		Тестирование	164

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 6

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			32
	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.	6
	Модульная единица 1.4. Лыжный спорт	Изучение литературных источников по техники выполнения классических ходов.	6
	Модульная единица 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	12
Модуль 2 Физическая культура. Ступень 2			32
	Модульная единица 2.1. Лыжный спорт	Изучение литературных источников по техники выполнения классических ходов, подъемов, спусков, поворотов	6
	Модульная единица 2.2. Конькобежный спорт	Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Просмотр литературы отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	6
	Модульная единица 2.3. Легкая атлетика	Изучение литературных данных по технике низкого старта. Стартовый разгон Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	6
	Модульная единица 2.4. Подвижные игры	Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.	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 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	6
Модуль 3 Физическая культура. Ступень 3			32
3	Модульная единица 3.1. Лыжный спорт	Изучение литературных источников по технике выполнения разных лыжных ходов.	4
	Модульная единица 3.2. Конькобежный спорт	Изучение литературы по видам дисциплин конькобежного спорта.	4
	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	6
		Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физическое развитие, разработать комплекс гимнастических упражнений.	6
Модуль 4 Физическая культура. Ступень 4			38
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
	Модульная единица 4.3. Легкая атлетика	Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в легкой атлетике.	8
	Модульная единица 4.4. Подвижные игры	Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.	6
	Модульная единица 4.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Составить план сдачи нормативов для ГТО	6
		Подготовка к зачёту	6
Модуль 5 Физическая культура. Ступень 5			16
5	Модульная единица 5.1. Лыжный спорт	Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в лыжном спорте.	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
	Модульная единица 5.2. Конькобежный спорт	Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в конькобежном спорте.	2
	Модульная единица 5.3. Легкая атлетика	Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в легкой атлетике.	2
	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	2
		Подготовка к зачёту	4
Модуль 6 Физическая культура. Ступень 6			14
6	Модульная единица 6.1. Лыжный спорт	Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в лыжном спорте.	2
	Модульная единица 6.2. Конькобежный спорт	Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в конькобежном спорте.	2
	Модульная единица 6.3. Легкая атлетика	Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в легкой атлетике.	2
	Модульная единица 6.4. Подвижные игры	Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.	2
	Модульная единица 6.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Составить план сдачи нормативов для ГТО	2
Подготовка к диф.зачёту		4	
	Итого		164

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

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

Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Таблица 7

Компетенции	Лекции	ПЗ	СРС	Другие виды	Вид контроля
ОК-2, ОК-3, ОК-6.		М-2	М-1		Тестирование Зачет Диф.зачет

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература.

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

6.2 Дополнительная литература.

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие / В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе. / Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;

4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование).
5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. 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.

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 «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 10

Рейтинг-план дисциплины по физической культуре

Дисциплинарные модули	Количество академических часов						Баллы
	Семестры						
	1	2	3	4	5	6	
Календарный модуль 1.	32						20
Календарный модуль 2.		32					20
Календарный модуль 3.			32				20
Календарный модуль 4.				38			20
Календарный модуль 5					16		10
Календарный модуль 6						14	10
Итого	164						100

Таблица 11

Распределение баллов по модулям

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

Таблица 12

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

Упражнение		МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		0,5	0,4	0,3	0,5	0,4	0,3
Обязательные испытания:							
Бег на 30 метров	сек	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
или бег на 60 м	сек	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
или бег на 100 м	сек	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
Бег на 3000 м	мин: сек	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00

Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	12	10	13	9	7
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	кол-во раз	44	32	28	39	25	22
или рывок гири 16 кг	кол-во раз	43	25	21	40	23	19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3x10м	сек	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
Прыжок в длину с разбега	см	430	380	370	-	-	-
или прыжок в длину с места	см	240	225	210	235	220	205
Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	35	33	37	35	33
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз за 1 мин	48	37	33	45	35	30
Бег на лыжах 5км	мин: сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин: сек	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин: сек	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Упражнение		ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		0,5	0,4	0,3	0,5	0,4	0,3
Бег на 30 м	сек	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4

или бег на 60 м	сек	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
или бег на 100 м	сек	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
Бег на 2000 м	мин:сек	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	12	10	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3x10м (секунд)	сек	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега (см)	см	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места (см)	см	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	м	43	35	32	37	29	24
Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	кол-во раз за 1 мин	21	17	14	18	15	13
Бег на лыжах 3км (мин:сек)	мин:сек	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	мин:сек	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
Плавание на 50м (мин:сек)	мин:сек	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без оружия (очки)	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета. В 3-7 семестре зачет, в 8 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.

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **физической культуры** Специальность 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», квалификация «Техник-электрик». Дисциплина **физическая культура** Общая трудоемкость дисциплины 328 часов: практические занятия -164 часа, СРС-164 часа

Таблица 8

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое кол-во экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Электр.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Основная литература										
ПЗ	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	Муллер, А.Б.	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				http://urait.ru/bcode/448769
	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования	Аллянов, Ю. Н.	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				http://urait.ru/bcode/448586
	Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования	Туревский, И.М.	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				http://urait.ru/bcode/456955
Дополнительная литература										
ПЗ	Физическая культура: учебник для СПО	Бишаева, А.А.	Москва: Издательский центр «Академия»	2017	+		+			24
	Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования	Ягодин, В. В.	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				http://urait.ru/bcode/456547
	Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования	Жданкин, Е.Ф.	Москва: Издательство Юрайт	2019		+				http://urait.ru/bcode/453245

Директор Научной библиотеки Зорина Р. А.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м². В спортивном зале имеются баскетбольные щиты, волейбольные стойки.

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стадион 1, стадион 2 по адресу: ул. Елены Стасовой, 46 используются для игры в футбол, волейбол, общей физической подготовки, подготовки сдачи тестов ГТО, в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На кафедре физической культуры имеется оборудование и инвентарь: стенки гимнастические; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, переносные баскетбольные стойки со щитами и кольцами, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; мячи мини-футбола, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор, палки для скандинавской ходьбы, коньки с ботинками, клюшки хоккейные, электрозаточка для коньков.

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Физическая культура 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 13

Образовательные технологии

Название дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии	Часы
Модуль 2	Пр	Презентация «Современные образовательные технологии на занятиях физической культуры» Групповые дискуссии. Разбор конкретных ситуаций. Игровые имитационные методы. Моделирование дискуссий (диалог преподавателя).	26
Модуль 2	Пр	1. Здоровье-сберегающая технология: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.	26
Модуль 2	Пр	2. Игровая технология. активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.	26
Модуль 2	Пр	3. Информационно-коммуникационная технология. Повышение качества образования через использование информационных технологий на занятиях и в свободное от занятий время наряду с традиционными формами обучения.	26
Модуль 2	Пр	4. Технология уровневой дифференциации. Виды дифференциации: по полу (мужские, женские группы, смешанные команды); по области интересов (спортивные игры, л/атлетика, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, и т. д.); по уровню здоровья (СМГ- группы по медпоказаниям и группы, имеющие хорошую общую и спортивную подготовку)	30
Модуль 2	Пр	5. Соревновательная технология. Цель использования технологии – стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент для формирования сборной команды вуза по видам спорта	30
Итого			164
Из них в интерактивной форме			0

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **физической культуры** Специальность 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», квалификация «Техник-электрик». Дисциплина **физическая культура** Общая трудоемкость дисциплины 328 часов: практические занятия -164 часа, СРС-164 часа

Таблица 8

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое кол-во экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Электр.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Основная литература										
ПЗ	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	Муллер, А.Б.	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				http://urait.ru/bcode/448769
	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования	Аллянов, Ю. Н.	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				http://urait.ru/bcode/448586
	Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования	Туревский, И.М.	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				http://urait.ru/bcode/456955
Дополнительная литература										
ПЗ	Физическая культура: учебник для СПО	Бишаева, А.А.	Москва: Издательский центр «Академия»	2017	+		+			24
	Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования	Ягодин, В. В.	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				http://urait.ru/bcode/456547
	Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования	Жданкин, Е.Ф.	Москва: Издательство Юрайт	2019		+				http://urait.ru/bcode/453245

Директор Научной библиотеки Зорина Р. А.

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

Программу разработали:
Преподаватель Кумм Л.В.

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для подготовки специалистов среднего звена по направлению подготовки 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», квалификация: «техник-электрик».

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

Дисциплина «Физическая культура» является базовой частью «БД.05» для подготовки специалистов среднего звена по направлению подготовки 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», квалификация: «техник-электрик».

Физическая культура играет важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи и привлечения ее к здоровому образу жизни для дальнейшей полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В программу включены модули по теоретическому разделу и самостоятельной работе студентов. В полном объеме представлена необходимая литература: основная и дополнительная. В рабочей программе приведены критерии оценки знаний, умений, навыков и компетенций, приобретаемых в ходе изучения дисциплины, путем применения балльно - рейтинговой системы оценки знаний.

В целом, рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для подготовки специалистов среднего звена по направлению подготовки 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», квалификация: «техник-электрик», отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Эксперт: доцент кафедры
Физическая культура ИФКС
и ТСФУ



Юманов Н.А.