

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

Институт прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины
Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО:

Директор института Лефлер Т.Ф.
" 21 " марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор Пыжикова Н.И.
" 23 " марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура
для подготовки ФГОС СПО

Специальность 35.02.13- Пчеловодство

Курс: 1

Семестры: 1, 2

Форма обучения: очная

Квалификация выпускника: Техник-пчеловод

Срок освоения ОПОП: 3 года 6 месяцев

Красноярск, 2023

Составители: Полиенко И. Н., старший преподаватель, Орлова Д. К., ассистент

Рецензент: Юманов Н.А., доцент

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.13 «Пчеловодство», и профессионального стандарта «Пчеловод» № 34164 от 29.09.2014.

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 9 «18» марта 2023 г.

Зав. кафедрой Шубин Д. А., к.п.н., доцент
«18» марта 2023 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята методической комиссией института прикладной биотехнологии и ветеринарной медицины протокол № 7 «21» марта 2023 г.

Председатель методической комиссии Турицына Е.Г. д. вет. наук, доцент
«21» марта 2023 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по специальности 35.02.13 «Пчеловодство» Лефлер Т.Ф. д-р с.-х. наук, профессор
«21» марта 2023 г.

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 35.02.13 «Пчеловодство» квалификация «Техник-пчеловод».

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 280 часов. Программой дисциплины предусмотрено: практические занятия - 140 часов, самостоятельные занятия -140 часов.

1. Требования к дисциплине

1.1. Место дисциплины в учебном процессе

Преподавание дисциплины «Физическая культура» ведется по специальности 35.02.13 «Пчеловодство» квалификация «Техник-пчеловод» на 1-3 курсах и предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия - 140 часов, самостоятельная работа – 140 часов, 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 35.02.13 «Пчеловодство» должна формировать следующие компетенции: общекультурные компетенции: ОК – 02, ОК-03, ОК – 06.

Таблица 1

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 | | | Трудоемкость | | | | | | | |
|--|-------------|------------|--------------|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|
| | зач. ед. | час | по семестрам | | | | | | | |
| | | | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | | 280 | - | - | 64 | 64 | 64 | 52 | 36 | |
| Аудиторные занятия | | 140 | | | 32 | 32 | 32 | 26 | 18 | |
| в том числе: | | | | | | | | | | |
| Лекции (Л) | | | | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | | 140 | - | - | 32 | 32 | 32 | 26 | 18 | |
| Семинары (С) | | | | | | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | | | | | | | | |
| Самостоятельная работа (СРС) | | 140 | - | - | 32 | 32 | 32 | 26 | 18 | |
| в том числе: | | | | | | | | | | |
| курсовая работа (проект) | | | | | | | | | | |
| самостоятельное изучение тем и разделов | | | | | | | | | | |

| Вид учебной работы | | | Трудоемкость | | | | | | | |
|---|-----------------|------------|--------------|----|------|------|------|-----|---------------|----|
| | зач · ед. | час · | по семестрам | | | | | | | |
| | | | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 |
| контрольные работы | | | | | | | | | | |
| реферат | | | | | | | | | | |
| самоподготовка к текущему контролю знаний | | 128 | - | - | 30 | 30 | 30 | 24 | 16 | |
| подготовка к зачету | | | | | | | | | | |
| консультации | | 10 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Вид контроля: | | | - | - | зач. | зач. | зач. | зач | диф. зачет | |

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 280 часов: практические занятия – 140 часов, самостоятельные занятия -140 часов.

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 | 56 | - | 28 | 28 | Зачет |
| 2 | Конькобежный спорт | 56 | - | 28 | 28 | Зачет |
| 3 | Легкая атлетика | 56 | - | 28 | 28 | Зачет |
| 4 | Подвижные игры | 56 | | 28 | 28 | Зачет |
| 5 | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 56 | | 28 | 28 | Диф.зачет |
| ИТОГО | | 280 | | 140 | 140 | 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. | 52 | | 26 | 26 |
| Модульная единица 4.1 Легкая атлетика | 10 | | 6 | 4 |
| Модульная единица 4.2 Подвижные игры | 10 | | 4 | 6 |
| Модульная единица 4.3 Лыжный спорт | 10 | | 6 | 4 |
| Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт | 10 | | 4 | 6 |
| Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 12 | | 6 | 6 |
| Календарный модуль 5. Физическая культура. 5 ступень. | 36 | | 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 |
| ИТОГО | 280 | | 140 | 140 |

4.3 Содержание модулей дисциплины

Учебная дисциплина «физическая культура» реализуются в объеме 280 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 3х10м;

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

Метание спортивного снаряда;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

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

Плавание на 50 м;

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

Самозащита без оружия;

Туристический поход с проверкой туристских навыков.

4.4. Практические занятия

Содержание занятий и контрольных мероприятий

Таблица 5

Содержание занятий и контрольных мероприятий

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид ¹ контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--|---|---|--------------|
| 1. | Календарный модуль 1. Физическая культура | | тестирование | 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. | | | 52 |
| | Модульная единица 4.1 Легкая атлетика | Занятие № 52. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт | тестирование | 2 |
| | | Занятие № 53. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега. | тестирование | 6 |
| | Модульная единица 4.2 Подвижные игры | Занятие № 54. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. | 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 |
|-------|--|---|---|--------------|
| | | 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 | 4 |
| | Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Занятие № 62 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. | тестирование | 2 |
| | | Занятие № 63. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. | 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 |
|-------|--|--|---|--------------|
| | | Комплексы упражнений, направленные на развитие силы. | | |
| | | Занятие № 64. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. | тестирование | 2 |
| | | Занятие № 65. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. | | |
| | | Занятие № 66. Развитие физических качеств посредством кругового метода. | тестирование | 2 |
| 5 | Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5 ступень. | | | 36 |
| | 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 | 4 |
| | | 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 | 4 |

| № 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 4 2 2 |

| № п/п | № модуля и модульной единицы дисциплины | № и название лабораторных/ практических занятий с указанием контрольных мероприятий | Вид¹ контрольного мероприятия | Кол- во часов |
|------------------|--|--|---|------------------------------|
| | | Занятие № 82. Контрольное занятие | тестирование | 4 |
| | итого | | Тестирование | 140 |

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 | | | 26 |
| 4 | Модульная единица 4.1. Лыжный спорт | Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в лыжном спорте. | 4 |
| | Модульная единица 4.2. Конькобежный спорт | Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в конькобежном спорте. | 4 |
| | Модульная единица 4.3. Легкая атлетика | Изучение литературных источников по правилам проведения соревнований в легкой атлетике. | 4 |
| | Модульная единица 4.4. Подвижные игры | Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы. | 4 |
| | Модульная единица 4.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | Составить план сдачи нормативов для ГТО | 6 |
| Подготовка к зачёту | | 4 | |
| Модуль 5 Физическая культура. Ступень 5 | | | 18 |
| 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. | 4 |
| | 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 диф.зачёту | 4 |
| | Итого | | 140 |

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; Красноярск. 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; Красноярск. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А.Одегова; Красноярск. 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; Красноярск.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; Красноярск.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 | 7 | |
| Календарный модуль 1. | | | | | | | | 20 |
| Календарный модуль 2. | | | 32 | | | | | 20 |
| Календарный модуль 3. | | | | 32 | | | | 20 |
| Календарный модуль 4. | | | | | 32 | | | 20 |
| Календарный модуль 5 | | | | | | 26 | | 10 |
| Календарный модуль 6 | | | | | | | 18 | 10 |
| Итого | 140 | | | | | | | 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 |

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 | кол-во | 15 | 12 | 10 | 13 | 9 | 7 |

| | | | | | | | |
|--|----------------------------------|--------------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| перекладине | раз | | | | | | |
| 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) или прыжок в длину с места (см) | см | 320 | 290 | 270 | - | - | - |
| | см | 195 | 180 | 170 | 190 | 175 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | м | 43 | 35 | 32 | 37 | 29 | 24 |
| Метание спортивного снаряда весом 500г (метров) | кол-во раз за 1 мин | 21 | 17 | 14 | 18 | 15 | 13 |
| Бег на лыжах 3км (мин:сек) | мин:сек | 18:10 | 19:40 | 21:00 | 18:30 | 20:45 | 22:30 |
| или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | мин:сек | 17:30 | 18:30 | 19:15 | 18:00 | 20:15 | 22:00 |
| Плавание на 50м (мин:сек) | мин:сек | 1:00 | 1:15 | 1:25 | 1:00 | 1:15 | 1:25 |
| Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | очки | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| Самозащита без оружия (очки) | очки | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| Туристический поход с проверкой туристских навыков | | дистанция не менее 15 км | | | | | |

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета. В 3-6 семестре зачет, в 7 семестре 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 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 «Физическая культура» основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения РФ в федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ».

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

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

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

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

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

10. Образовательные технологии

Таблица 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). | 24 |
| Модуль 2 | Пр | 1. Здоровье-сберегающая технология: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний. | 24 |
| Модуль 2 | Пр | 2. Игровая технология. активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности. | 22 |
| 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. | 22 |
| 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) | 24 |
| Модуль 2 | Пр | 5. Соревновательная технология. Цель использования технологии – стимулировать максимальное проявлении двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент для формирования сборной команды вуза по видам спорта | 24 |
| Итого | | | 140 |
| Из них в интерактивной форме | | | 0 |

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **физической культуры** Специальность 35.02.13 «Пчеловодство», квалификация «Техник-пчеловод». Дисциплина **физическая культура**. Общая трудоемкость дисциплины 280 часов: практические занятия -140 часов, СРС-140 часов.

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 _____