

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

Институт агроэкологических технологий  
Кафедра Физическая культура

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор института \_\_\_\_\_ Грубер В.В.  
"24" марта 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор \_\_\_\_\_ Пыжикова Н.И.  
"28" марта 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

ФГОС СПО

по специальности 05.02.01 «Картография»

Курс 2, 3, 4

Семестр 3,4,5,6,7,8

Форма обучения очная

Квалификация выпускника техник-картограф

Срок освоения ОПОП 3 г. 10 м.

Красноярск, 2025

Составитель: Кумм Л. В., преподаватель

«10» марта 2025 г.

Программа обсуждена на заседании кафедры № 7 от «10» марта 2025 г.

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

«10» марта 2025 г.

### **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией института агроэкологических технологий протокол № 8 « 24» марта 2025 г.

Председатель методической комиссии

Батанина Е.В., канд. биол. наук, доцент

«24» марта 2025 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по специальности

05.02.01 «Картография»

Власенко О.А., канд. биол. наук, доцент

«24» марта 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	4
1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ .....	4
1.1. Внешние и внутренние требования .....	4
1.2. Место дисциплины в учебном процессе .....	4
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	5
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
4.1. Структура дисциплины.....	7
4.2. ТРУДОЕМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ .....	8
ТРУДОЕМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ .....	8
4.3 СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
4.4. Лабораторные и практические занятия .....	11
4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний .....	19
4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ .....	19
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	19
6.1. Основная литература .....	19
6.2. Дополнительная литература.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
6.3. Программное обеспечение .....	21
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ. .....	22
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ. ....	23
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	25

## **Аннотация**

Дисциплина «Физическая культура» является частью цикла профессиональной подготовки дисциплин ОГСЭ.04 для подготовки специалистов среднего звена по направлению 05.02.01 «Картография», квалификация «Техник-картограф».

Дисциплина реализуется в центре подготовки специалистов среднего звена кафедрой физической культуры.

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

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

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

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 176 часов. Программой дисциплины предусмотрено: практические занятия - 176 часов.

### **1. Требования к дисциплине**

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

Дисциплина «Физическая культура» включена в ОПОП, профессиональный модуль, реализуется в институте агроэкологических технологий кафедрой физической культуры.

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

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

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

Преподавание дисциплины «Физическая культура» ведется по специальности 05.02.01 «Картография», квалификация «Техник-картограф» предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия - 176 часов, промежуточная аттестация–1, 2, 3, 4, 5 семестры зачеты, 6 семестр дифференцированный зачет.

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

Преподавание дисциплины «Физическая культура» ведется по специальности 05.02.01 «Картограф», квалификация «Техник-картограф» предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия - 176 часов, промежуточная аттестация – зачет, диф. зачет.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью профессиональной подготовки социально-гуманитарного цикла основной

образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 05.02.01 «Картограф», квалификация «Техник-картограф».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций.

## **2. Цели и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**Цель освоения дисциплины:** освоение студентами практических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры для формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

1) формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;

3) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

4) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Реализация в дисциплине «Физическая культура» требований ФГОС СПО, ОПОП СПО и Учебного плана по специальности 05.02.01 «Картограф», квалификация «Техник-картограф» должна формировать следующие компетенции: общекультурные компетенции: ОК-4, 8.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код, наименование ОК, ПК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК-4- Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Уо 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Зо 04.	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 1

#### Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость						
	час.	по семестрам					
		№1	№ 2	№3	№4	№5	№6
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>176</b>	<b>32</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
<b>Аудиторные занятия</b> в том числе:							
Теоретическое обучение (ТО) (лекции, семинары)		-					
<b>Лабораторные и практические занятия (ЛПЗ)</b>	<b>176</b>	<b>32</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>							
в том числе:							
самостоятельное изучение тем и разделов							
самоподготовка к текущему контролю знаний							
выполнение контрольной работы							
<b>Вид контроля:</b>		за-чет	за-чет	за-чет	за-чет	за-чет	ди ф. за-чет

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 176 часов: практические -176 часов.

Таблица 2

#### Тематический план

№	Раздел дисциплины	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			лекции	ЛЗ/ПЗ/С	СРС	
1	Модуль 1.Физическая культура - 1 ступень	32	-	32		Зачет
2	Модуль 2.Физическая культура - 2 ступень	44	-	44		Зачет
3	Модуль 3.Физическая культура - 3 ступень	28	-	28		Зачет
4	Модуль 4.Физическая культура - 4 ступень	30		30		Зачет
5	Модуль 5.Физическая культура - 5 ступень	20		20		Зачет
6	Модуль 6.Физическая культура - 6 ступень	22		22		Диф.зачет
<b>ИТОГО</b>		<b>176</b>		<b>176</b>		<b>Зачет, диф.зачет</b>

## 4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

### Трудоемкость модулей и модульных единиц

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторные занятия		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
<b>Модуль 1. Физическая культура - 1 ступень</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	
Модульная единица 1.1 Лыжный спорт	6		6	
Модульная единица 1.2 Конькобежный спорт	6		6	
Модульная единица 1.3 Легкая атлетика	8		8	
Модульная единица 1.4 Подвижные игры	6		6	
Модульная единица 1.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	6		6	
<b>Модуль 2. Физическая культура - 2 ступень</b>	<b>44</b>		<b>44</b>	
Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	8		8	
Модульная единица 2.2 Подвижные игры	10		10	
Модульная единица 2.3 Лыжный спорт	8		8	
Модульная единица 2.4 Конькобежный спорт	10		10	
Модульная единица 2.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	8		8	
<b>Модуль 3. Физическая культура - 3 ступень</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	
Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	4		4	
Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	6		6	
Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	8		8	
Модульная единица 3.4 Подвижные игры	4		4	
Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	6		6	
<b>Календарный модуль 4. Физическая культура. 4 ступень.</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	6		6	
Модульная единица 4.2 Подвижные игры	6		6	
Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	6		6	
Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	6		6	
Модульная единица 4.5 Подготовка к	6		6	

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Аудиторные занятия		Внеаудиторная работа (СРС)
		Л	ЛЗ/ЛЗ/С	
сдаче норм ВФСК ГТО				
<b>Календарный модуль 5. Физическая культура. 5 ступень.</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	4		4	
Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	4		4	
Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	4		4	
Модульная единица 5.4 Подвижные игры	4		4	
Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	4		4	
<b>Календарный модуль 6. Физическая культура. 5 ступень.</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	
Модульная единица 6.1 Лыжный спорт	4		4	
Модульная единица 6.2 Конькобежный спорт	4		4	
Модульная единица 6.3 Легкая атлетика	4		4	
Модульная единица 6.4 Подвижные игры	4		4	
Модульная единица 6.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	6		6	
<b>ИТОГО</b>	<b>176</b>		<b>176</b>	

### 4.3 Содержание модулей дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуются в объеме 176 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий.

**Лекционный курс** учебным планом не предусмотрен.

#### **Раздел «Легкая атлетика»**

Методика проведения и совершенствования школы общеразвивающих, подготовительных и специальных легкоатлетических упражнений;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию беговых видов и упражнений, развитие двигательных качеств;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию прыжковых видов и упражнений, развитие двигательных качеств;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию видов длинных метаний и толканию ядра, развитие двигательных качеств.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел «Конькобежный спорт»**

Методика проведения и совершенствования школы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в конькобежном спорте;

Проведение учебно-методических и тренировочных занятий по совершенствованию техники перемещения конькобежца: поза конькобежца, отталкивание, скольжение по прямой, торможение, повороты в движении (на право, налево, кругом), движение спиной вперед;

Развитие двигательных качеств;

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

### **Раздел «Подвижные игры»**

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование гибкости.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование выносливости.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование силы.

Методика проведения подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование быстроты.

Подготовка и сдача контрольных нормативов.

### **Раздел «Лыжный спорт»**

Овладение основными умениями и навыками передвижения на лыжах:

- ознакомление с основными способами передвижения на лыжах;
- ознакомление с техникой торможения и безопасного падения;
- прохождение дистанции 5,10 км.
- изучение лыжных ходов: одновременных, попеременных, коньковых;
- изучение способов торможения, преодоления подъемов и спусков, поворотов в движении;
- овладение основными умениями и навыками преодоления природных препятствий. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

### **Раздел «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»**

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний обязательной программы:

Бег на 30 метров или бег на 60 м, или бег на 100 м;

Бег на 3000 м;

Подтягивание из виса на высокой перекладине или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); или рывок гири;

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Методика обучения и совершенствования техники выполнения комплекса испытаний по выбору:

Челночный бег 3x10м;

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

Метание спортивного снаряда;

Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

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

Плавание на 50 м;

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10 м;  
 Самозащита без оружия;  
 Туристический поход с проверкой туристских навыков.

#### 4.4. Лабораторные и практические занятия

##### Содержание занятий и контрольных мероприятий

Таблица 4

##### Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	<b>Календарный модуль 1. Физическая культура</b>		Тестирование, зачет	<b>32</b>
	Модульная единица 1. Лыжный спорт	Занятие № 1. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование, зачет	4
		Занятие № 2. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование, зачет	4
	Модульная единица 1. Конькобежный спорт	Занятие № 3 Совершенствование техники выполнения классических ходов	Тестирование, зачет	4
		Занятие № 4 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Тестирование, зачет	4
	Модульная единица 1.3. Легкая атлетика	Занятие № 5. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Тестирование, зачет	4
		Занятие № 6. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	Тестирование, зачет	4
	Модульная единица	Занятие № 7. Подвижные игры,	Тестирование,	4

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

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
	1.4. Подвижные игры	направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	зачет	
	Модульная единица 1.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 8 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование, зачет	4
2	<b>Календарный модуль 2. Физическая культура. 2 ступень.</b>		<b>Тестирование, зачет</b>	<b>44</b>
	Модульная единица 2.1 Легкая атлетика	Занятие № 9. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Тестирование, зачет	4
		Занятие № 10. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	Тестирование, зачет	6
	Модульная единица 2.2 Подвижные игры	Занятие № 11. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование, зачет	6
		Занятие № 12. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование, зачет	6
	Модульная единица 2.3. Лыжный спорт	Занятие № 13. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование, зачет	6
		Занятие № 14. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование, зачет	6
	Модульная единица 2.4. Конькобежный спорт	Занятие № 15 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обуче-	Тестирование, зачет	4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		ние отдельным элементам техники бега по прямой.		
	Модульная единица 2.5. Подготовка к сдаче норм ВФСК	Занятие № 16 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование, зачет	4
3	<b>Календарный модуль 3. Общая физическая подготовка. 3 ступень.</b>		<b>Тестирование, зачет</b>	<b>28</b>
	Модульная единица 3.1 Лыжный спорт	Занятие № 17. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование, зачет	2
		Занятие №18. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование, зачет	2
		Занятие № 19 Совершенствование техники выполнения классических ходов	Тестирование, зачет	2
	Модульная единица 3.2 Конькобежный спорт	Занятие № 20 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Тестирование, зачет	2
		Занятия № 21-22. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	Тестирование, зачет	2
	Модульная единица 3.3 Легкая атлетика	Занятие №23. Обучение технике бега со старта. Тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Тестирование, зачет	2
		Занятие № 24. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Тестирование, зачет	2
		Занятие № 25. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от	Тестирование, зачет	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.		
	Модульная единица 3.4 Подвижные игры	Занятие № 26. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование, зачет	2
		Занятие № 27. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование, зачет	2
		Занятие № 28. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	Тестирование, зачет	2
	Модульная единица 3.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 29 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование, зачет	2
		Занятия № 30-31. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование, зачет	2
		Занятие № 32. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Занятие № 33. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Занятие № 34. Развитие физических качеств посредством кругового метода. Занятие № 35. Контрольное занятие	Тестирование, зачет	2
4	<b>Календарный модуль 4. Общая физическая подготовка. 4 степень.</b>		<b>Тестирование, зачет</b>	<b>30</b>
	Модульная единица 4.1 Легкая атлетика	Занятие № 36. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	тестирование	4
		Занятия № 37-38. Обучение	Тестирование,	4

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	зачет	
	Модульная единица 4.2 Подвижные игры	Занятие № 39. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование, зачет	4
		Занятие № 40. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Тестирование, зачет	4
		Занятие № 41. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	Тестирование, зачет	4
	Модульная единица 4.3 Лыжный спорт	Занятие № 42. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование, зачет	4
		Занятие №43. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование, зачет	2
	Модульная единица 4.4 Конькобежный спорт	Занятия № 44-45. Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Тестирование, зачет	2
	Модульная единица 4.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 46 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Занятие № 47. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование, зачет	2
5	Календарный модуль 5. Общая физическая подготовка. 5		Тестирование,	20

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
	ступень.		диф. зачет	
	Модульная единица 5.1 Лыжный спорт	Занятие № 48. Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование, диф. зачет	2
		Занятие № 49. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование, диф. зачет	2
	Модульная единица 5.2 Конькобежный спорт	Занятие № 50 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой. Занятие № 51. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота	Тестирование, диф. зачет	2
	Модульная единица 5.3 Легкая атлетика	Занятие № 52. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Тестирование, диф. зачет	2
		Занятие № 53. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	Тестирование, диф. зачет	2
	Модульная единица 5.4 Подвижные игры	Занятие № 54. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование, диф. зачет	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Занятие № 55. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы. Занятие № 56. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	Тестирование, диф. зачет	2
	Модульная единица 5.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 57 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование, диф. зачет	2
		Занятие № 58. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование, диф. зачет	2
		Занятие № 59. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Занятие № 60. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Тестирование, диф. зачет	2
5	Календарный модуль 6. Общая физическая подготовка. 6 степень.		Тестирование, диф. зачет	22
	Модульная единица 6.1 Лыжный спорт	Занятие № 61.Разучивание техники выполнения классических ходов. Закрепление навыков техники выполнения классических ходов	Тестирование, диф. зачет	2
		Занятие № 62. Обучение технике преодоления подъемов, спусков, поворотов. Закрепление навыков преодоления подъемов, спусков, поворотов	Тестирование, диф. зачет	2
	Модульная единица 6.2 Конькобежный спорт	Занятие № 63 Начальное обучение технике катания на коньках: упражнения в спортивном зале и на льду. Обучение отдельным элементам техники бега по прямой.	Тестирование, диф. зачет	2
		Занятие № 64. Обучение отдельным элементам техники выполнения поворота. Совер-	Тестирование, диф. зачет	2

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
		шенствование отдельных элементов техники бега по прямой и поворота		
	Модульная единица 6.3 Легкая атлетика	Занятие № 65. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт	Тестирование, диф. зачет	2
		Занятие № 66. Обучение технике бега по повороту (виражу). Бег с максимальной скоростью. Обучение переходу от стартового разгона к бегу по дистанции. Совершенствование техники бега.	Тестирование, диф. зачет	2
	Модульная единица 6.4 Подвижные игры	Занятие № 67. Подвижные игры, направленные на развитие гибкости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование, диф. зачет	2
		Занятие № 68. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие силы. Занятие № 69. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Контрольное занятие	Тестирование, диф. зачет	2
	Модульная единица 6.5 Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Занятие № 70 Комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.	Тестирование, диф. зачет	2
		Занятие № 71. Комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы.	Тестирование, диф. зачет	2
		Занятие № 72. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты. Занятие № 73. Комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Тестирование, диф. зачет	2
	итого	73	Тестирование,	112

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>1</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
			диф. зачет	

#### 4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний

Самостоятельное изучение учебным планом не предусмотрено

#### 5.Взаимосвязь видов учебных занятий

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

#### Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Таблица 6

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

#### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 6.1. Основная литература.

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для среднего профессионального образования среднего профессионального образования / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.

4. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3.

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

## **6.2 Дополнительная литература.**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения 20.06.22)

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения 20.06.22)

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для среднего профессионального образования среднего профессионального образования среднего профессионального образования/ А. В. Журин. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения 20.06.22)

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения 20.06.22)

5. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985>(дата обращения 20.06.22)

6. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения 20.06.22)

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения 20.06.22)

8. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

9. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

10. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

11. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>

### 6.3. Программное обеспечение

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

Таблица 7

#### Наименование программного обеспечения и его назначение

№ п/п	Наименование, версия ПО	Назначение	Лицензия	Количество
1	Windows 7 Professional and Professional K with Service Pack 1	Учебное	Розничный ключ DreamSpark ID=1049	500
2	Windows Vista Business N	Учебное	Розничный ключ DreamSpark	500
3	Office 2007 Russian Open License Pack No Lev I	Учебное	Лицензия Microsoft №44937729	90
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный Russian Edi-	Учебное	Лицензия № 1B08-151127-	1

	tion. 1000-1499 Node 2 year Educational License		042715 До 11.12.2017	
5	ABBYY FineReader 10 CorporateEdition. Одна именная лицензия PerSeat (при заказе пакета 26-50 лицензий)	Учебное	ID: 137576 Серийный номер: FCRC-1100-1002-2465-8755-4238 От 22.02.2012	30
6	Nero 10 Licenses Standard GOV/AcademicEdition/Non-profit Full Package 10-19 seats	Учебное	Серийный номер: 7X03-10C1-1L6K-W4T8-AX4U-WXK6-0UK7-P166 От 01.06.2012	15

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

Виды текущего контроля: тестирование уровня физической подготовленности

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

Студенты по специальности 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)» квалификация «Техник» обучаются по модульно-рейтинговой системе. Один раз за семестр проводится промежуточная аттестация.

По результатам текущей работы по дисциплине в 1 семестре студент должен набрать от 21 до 33 баллов, в 2 семестре от 16 до 24 баллов, в 3 семестре от 17 до 25, в 4 семестре от 12 до 18.

- 1) Баллы за посещение практических занятий. Сумма баллов за модуль представлена в таблице 12. За посещение каждого занятия студент набирает количество баллов. Например, в 1 семестре 1 балл за занятие; в 2 семестре – 0,5 балла; в 3 семестре – 1 балл; в 4 семестре – 1 балл.
- 2) Баллы за выполнение контрольных двигательных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности). Баллы, которые студенты могут набрать по результатам выполнения контрольных упражнений, представлены в таблице 13.

Выполняя учебные нормативы в виде контрольных двигательных упражнений, студенты должны набрать минимум 10 баллов и максимум – 30. Из представленных физических упражнений студенты выполняют 6 по собственному желанию (с учетом времени года, оснащенности спортивной площадки). Максимально возможный балл за одно физическое упражнение – 0.5 балла, однако если студент не смог уложиться в норматив по выбранному виду контрольного двигательного упражнения, то баллы не начисляются.

- 3) Баллы за участие в физкультурно-массовых мероприятиях.

Таблица 8

### Рейтинг-план дисциплины по физической культуре

Дисциплинарные модули	Количество академических часов	Баллы
-----------------------	--------------------------------	-------

	Семестры						
	1	2	3	4	5	6	
Календарный модуль 1.	32						20
Календарный модуль 2.		44					20
Календарный модуль 3.			28				20
Календарный модуль 4.				30			20
Календарный модуль 5.					20		10
Календарный модуль 6.						22	10
<b>Итого</b>	<b>176</b>						<b>100</b>

Таблица 9

### Распределение баллов по модулям

№	Модули	Баллы по видам работы в				Итого
		ЛПЗ		Тестирование уровня физической подготовленности	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	
1	Модуль 1	16		2	2	20
2	Модуль 2	16		2	2	20
3	Модуль 3	16		2	2	20
4	Модуль 4	16		2	2	20
5	Модуль 5-6	16		2	2	20
<b>6</b>	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

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

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

**Промежуточная аттестация** по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета. В 3-5 семестре зачет, в 6 семестре диф.зачет.

Оценка «зачтено» студентом получается, если им набрано 60-100 баллов, оценка «не зачтено», если сумма баллов за семестр менее 60.

Дифференцированный зачет оценивается по следующей границе баллов - 60-72 баллов (удовлетворительно); 73-86 баллов (хорошо); 87-100 баллов (отлично).

Студент, не набравший нужное количество баллов (менее 60) для итоговой оценки, считается неуспевающим по данной дисциплине. Повторная аттестация осуществляется в дни ликвидации задолженностей по утвержденному расписанию.

Обучающимся, не сдавшим зачет предоставляется возможность пройти повторную промежуточную аттестацию, в соответствии с графиком ликвидации академических задолженностей: [http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik\\_lz.pdf](http://www.kgau.ru/new/news/news/2017/grafik_lz.pdf).

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м<sup>2</sup>. В спортивном зале имеются баскетбольные щиты, волейбольные стойки.

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

На кафедре физической культуры имеется оборудование и инвентарь:

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

## **9. Методические рекомендации для обучающихся по организации обучения дисциплины**

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

Учебная программа «Элективные курсы по физической культуре и спорту» основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения РФ в федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ».

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

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

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за

отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

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

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

## 10. Образовательные технологии

Таблица 10


Образовательные технологии		
Название дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии
Модуль 1-4, 2.2, 3.4, 4.2, 5.4	ЛЗ	Презентация «Современные образовательные технологии на занятиях физической культуры» Групповые дискуссии. Разбор конкретных ситуаций. Игровые имитационные методы. Моделирование дискуссий (диалог преподавателя).
Модули 1.1 - 1.2 Модули 2.3 - 2.4 Модули 3.1 - 3.2 Модули 4.3 - 4.4 Модули 5.3 - 5.4 Модули 6.3 - 6.4	ЛЗ	<b>Здоровье-сберегающая технология:</b> формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.



КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ  
 Кафедра **физической культуры** Направление подготовки 05.02.01 «Картография» «Техник-картограф» Дисциплина **физическая культура** Общая трудоемкость дисциплины 176 часов, практические занятия - 176 часов.

**Таблица 9**

Вид занятия	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	12	
	Основная литература									
ПЗ	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	Муллер, А.Б.	Москва: Издательство Юрайт	2024		+				<a href="http://urait.ru/bcode/536838">http://urait.ru/bcode/536838</a>
	Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень	Лях, В. И.	Москва: Издательство Просвещение	2023		+				<a href="http://e.lanbook.com/book/334643">http://e.lanbook.com/book/334643</a>
	Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования	Туревский, И.М.	Москва: Издательство Юрайт	2020		+				<a href="http://urait.ru/bcode/456955">http://urait.ru/bcode/456955</a>
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				+		<a href="http://urait.ru/bcode/456547">http://urait.ru/bcode/456547</a>
	Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования	Жданкин, Е.Ф.	Москва: Издательство Юрайт	2019				+		<a href="http://urait.ru/bcode/453245">http://urait.ru/bcode/453245</a>

Директор Научной библиотеки 

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для подготовки специалистов среднего звена по специальности 05.02.01 «Картография» квалификация «Техник-картограф».

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

Дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин по специальности 05.02.01 «Картография» квалификация «Техник-картограф». Физическая культура играет важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи и привлечения ее к здоровому образу жизни для дальнейшей полноценной социальной и профессиональной деятельности. В программу включены модули по теоретическому разделу и самостоятельной работе студентов. В полном объеме представлена необходимая литература: основная и дополнительная.

В рабочей программе приведены критерии оценки знаний, умений, навыков и компетенций, приобретаемых в ходе изучения дисциплины, путем применения балльно - рейтинговой системы оценки знаний. В целом, рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для подготовки специалистов среднего звена по специальности 05.02.01 «Картография» квалификация «Техник-картограф», отвечает требованиям, предъявляемым к подобного рода разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры  
Физической культуры ИФКС и Т СФУ

*Юманов* Юманов Н.А.

