

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

Центр подготовки специалистов среднего звена  
Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЦПССЗ  
Шанина Е.В.

«29» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор Пыжикова Н.И.

«29» марта 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

ФГОС СПО

по специальности 35.02.08

«Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)»

Курс 2

Семестр 3

Форма обучения заочная

Квалификация выпускника техник

Срок освоения ОПОП-П 3г.2 м.

Красноярск, 2024

Составитель: Кумм Л. В., преподаватель

Программа обсуждена на заседании кафедры № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по специальности 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)»

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

## Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	4
<b>1.ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Место дисциплины в учебном процессе.....	5
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> <b>.....</b>	<b>6</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
4.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4.2.ТРУДОЕМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ.....	6
4.2.ТРУДОЕМКОСТЬ МОДУЛЕЙ И МОДУЛЬНЫХ ЕДИНИЦ.....	7
4.3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4.4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	7
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....</b>	<b>9</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ</b> <b>ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>9</b>
6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	9
6.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	10
6.3. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».....	11
6.4. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	12
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И</b> <b>ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....</b>	<b>12</b>
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> <b>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО</b> <b>ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>
10. Образовательные технологии.....	14

## **Аннотация**

Дисциплина «Физическая культура» является частью дисциплин социально-гуманитарного цикла для подготовки специалистов среднего звена по направлению 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)».

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

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в команде;

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

В результате освоения дисциплины студент должен

### **знать:**

-психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

-сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

-значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности);

-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

-средства профилактики перенапряжения

### **уметь:**

-организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

- описывать значимость своей профессии (специальности);

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 112 часов. Программой дисциплины предусмотрено: практические занятия - 112 часов.

## **1. Требования к дисциплине**

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

Преподавание дисциплины «Физическая культура» ведется по специальности 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)», квалификация «Техник» на 2 курсе и предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия - 2 часа, промежуточная аттестация – 4 часа, СРС – 106 часов, зачёт с оценкой.

## **2. Цели и задачи и задачи дисциплины**

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование здорового образа жизни и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребность в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

Задачи дисциплины:

ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в команде;

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

В результате освоения дисциплины студент должен

**знать:**

-психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

-сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

-значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности);

-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

-средства профилактики перенапряжения

**уметь:**

-организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

- описывать значимость своей профессии (специальности);

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).

### 3. Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 1

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

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	час.	по семестрам
		№ 3
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>112</b>	<b>112</b>
<b>Аудиторные занятия</b>		
в том числе:		
Теоретическое обучение (ТО) (лекции, семинары)		-
Лабораторные и практические занятия (ЛПЗ)		2
<b>Консультации</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>		4
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>		<b>106</b>
в том числе:		
курсовая работа (проект)		
самостоятельное изучение тем и разделов		106
контрольные работы		
реферат		
самоподготовка к текущему контролю знаний		
подготовка к зачету		
др. виды		
<b>Вид контроля:</b>		Зачёт с оценкой

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 112 часов: практические занятия - 2 часа, СРС – 106, промежуточная аттестация 4 часа.

##### 4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 2

#### Тематический план

Раздел дисциплины	Всего	В том числе			Формы контроля
		ПЗ	Патт	СРС	
«Физическая культура»					Тестирование
	<b>112</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>106</b>	<b>Зачёт с оценкой</b>

## 4.2. Трудоемкость модулей и модульных единиц

Таблица 3

Трудоемкость модулей и модульных единиц

№	Раздел дисциплины	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			Патт	ЛПЗ	СРС	
1.	Модуль 1. «Практические занятия»	112	4	2	106	Зачет с оценкой
<b>ИТОГО 112</b>						

## 4.3. Содержание модулей дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме 112 академических часов в заочной форме обучения в виде практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими контрольных.

Теоретический курс учебным планом не предусмотрен.

## 4.4. 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. Общая физическая подготовка</b>		тестирование	2
	<b>Модульная единица 1.1</b> Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Занятие № 1. Комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств. (в интерактивной форме)	тестирование	1
	<b>Модульная единица 1.2</b> Определение уровня физической подготовленности	Занятие № 2. Комплексы упражнений, направленные на определение уровня физической подготовленности.	тестирование	1
	<b>ИТОГО</b>	2	тестирование	2

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

## 4.5. Самостоятельное изучение дисциплины

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

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
<b>Модуль 1</b>			<b>106</b>
1	<b>Модульная единица 1.1.</b> Основы теории и методики физической культуры. Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	Подготовиться к устному опросу по теме: «Деятельная сущность физкультуры в сфере учебного профессионального труда - основные положения физического воспитания в вузе»	8
		Подготовиться к устному опросу по теме: «Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность» Самостоятельно отработать тему «Средство физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости физической и умственной деятельности»	12
		Самостоятельно отработать тему: «Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье; способы регуляции образа жизни» Рассчитайте свой суточный расход энергии. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом. Подготовка к практическим занятиям включает знакомство с литературой и источниками по теме.	10
		Подготовиться к устному опросу по теме: «изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения»; Самостоятельно отработать тему: «Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии; объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление, их причины и профилактика».	10
		Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.	8
		Подготовиться к устному опросу по теме «формы самостоятельных занятий, содержание самостоятельных занятий»	8
		Изучить: классификацию видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта, требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта, систему студенческих спортивных соревнований.	10



№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
		Подготовка к тестированию – работа с учебной литературой.	
		Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физическое развитие, разработать комплекс гимнастических упражнений.	10
		Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.	8
		Проанализировать литературу, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату	10
		Проанализировать факторы, способствующие возникновению и развитию зависимости. Подготовиться к тестированию.	12
		Подготовка к зачёту	4
<b>ВСЕГО</b>			<b>106</b>

## 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблице 5.

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

Таблица 5

Компетенции	ПЗ	Вид контроля
ОК 4, ОК 8	1	Зачет с оценкой

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

У обучающихся и преподавателей имеется индивидуальный неограниченный доступ к нескольким ЭБ (ЭБ «[Web-Ирбис64+](#) Электронная библиотека», ЭБС «AgriLib», ЭБС «Лань», ЭБС «Юрайт», ИБС «Статистика», НЭБ «Национальная электронная библиотека», НЭБ «eLIBRARY.RU» и др.), электронной информационно-образовательной среде (LMS Moodle, сайт <http://e.kgau.ru/>), иным информационным Интернет-

ресурсам (<https://sudact.ru/>, <https://sudrf.ru/> и др.) из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

#### 6.4. 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:

Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательной деятельности

№	Продукт	Кол-во	Вид постановки
1	Office 2007 Russian OpenLicensePaskNoLevl	290	лицензия
2	Windows Vista Business Russian Upgrade OpenLicenseNoLevl	290	лицензия

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

Виды текущего контроля: тестирование, модульная аттестация, реферат. В конце семестра проводится аттестация студентов в баллах по следующим критериям: сдача контрольных нормативов

Промежуточный контроль: зачет.

**юноши** -5 нормативов- 25 баллов – «отлично»; 20 баллов – «хорошо»; 15 баллов – «удовлетворительно»;

**девушки** - 4 норматива - 20 баллов – «отлично», 16 баллов – «хорошо», 12 баллов – «удовлетворительно». Студент считается прошедшим аттестацию, если за семестр набрано не менее 60 баллов.

#### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Академика Киренского, 2; ул. Академика Киренского, 2, строение 1, кадастровый номер 24:50:0100414:1084, площадью 1800 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257; площадью 6400м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На открытых спортивных площадках по адресу ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257 расположены:

турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи.

Спортивный инвентарь кафедры: тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, борцовский ковер, 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, 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 9

Образовательные технологии

Название дисциплины или отдельных тем	Вид занятия	Используемые образовательные технологии
Модульная единица 1-2	ПР	Презентация «Современные образовательные технологии на занятиях физической культуры»
Модульная единица 1-3	ПР	1. Здоровье-сберегающая технология: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.

