

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.07.2023 09:47:29  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**имени А.А. ЕЖЕВСКОГО**

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Н.Н. Бельков

«31» марта 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование  
(Специалист по информационным системам)

Форма обучения: очная

2 - 4 курс, 3, 4, 5, 6, 7 семестр

Молодежный 2023

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цель освоения дисциплины:**

- формирование 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 профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

### **Основные задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- использование средств и методов физической культуры, формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;
- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителям.

## **2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Физическая культура» находится в базовой части цикла общеобразовательных учебных дисциплин учебного плана.

Дисциплина изучается на 2, 3, 4 курсе в 3,4,5,6,7 семестрах (очное обучение на базе 9 классов);

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть умениями и знаниям и в целях приобретения следующих компетенций:

Код	Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции
	<b>Общие компетенции</b>	<b>В области знания и понимания (А)</b>
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<p><b>Знать:</b> 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</p>
		<p><b>уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,</p>

		<p>достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>
--	--	--

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование в части освоения общих компетенций:

ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК.4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

### 1.2 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

#### **Цель освоения дисциплины:**

- формирование 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 профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

#### **Основные задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- использование средств и методов физической культуры, формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;
- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителям.

### **1.3Количество часов на освоение программы дисциплины ОГСЭ.06 Физическая культура Очное обучение**

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
Лабораторно-практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
<i>Промежуточная аттестация (3-5семестр) зачет;6 другие формы контроля, 7 семестр семестр в форме дифференцированного зачета.</i>	

### **2.Результаты освоения дисциплины**

Результатом освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности техника, в том числе общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК.3	ОК.3    Планировать    и    реализовывать    собственное

	профессиональное и личностное развитие.
ОК.4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК.8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 3. Структура и содержание дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

#### 3.1 Тематический план дисциплины

Наименования разделов дисциплины	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение дисциплины				Практика *	
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Всего, часов обучающегося	Учебная, часов	производственная (по профилю специальности), недель
		Всего, часов	Лабораторно-практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов			
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Лабораторно-практические занятия	168	168	168	-	-	-	-
<b>Всего:</b>	168	168	168	-	-	-	-

#### 3.2 Содержание обучения

Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий:

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объём, часов	Уровень освоения

1	2	3	4
Раздел 1. Практические занятия (учебно-тренировочные занятия)		168	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	32	
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2	
	2. Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	2	
	3. Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	
	4. Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	
	5. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	6. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	7. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	
	8. Совершенствование основ техники	2	



	легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.		
	9. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений	2	
	10. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	
	11. Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	
	12. Обучение технике легкоатлетических видов.	2	
	13. Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.	2	
	14. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	
	15. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	
	16. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	32	
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	32	
	1. Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	2	

2.	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2
3.	Развитие скоростных способностей.	2
4.	Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.	2
5.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
6.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
7.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2
8.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
9.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
10.	Совершенствование силовых способностей (упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями, с сопротивлением партнера).	2
11.	Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Развитие скоростных способностей.	2
12.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2
13.	Виды силовых способностей и их развитие. Развитие силовых способностей.	2
14.	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
15.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
16.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2

<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>		52
	1.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).	2
	2.	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2
	3.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	2
	4.	Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2
	5.	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры.	2
	6.	Совершенствование технической подготовки. Двухсторонние игры.	2
	7.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2
	8.	Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки	2
	9.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2
10.	Совершенствование умения вести	2	

	двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры.	
11.	Контрольные игры и соревнования.	2
12.	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом,	2
13.	Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Контрольные игры и соревнования.	2
14.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая. Контрольные игры.	2
15.	<b>Футбол.</b> Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2
16.	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2
17.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	2
18.	Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2
19.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.	2
20.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования	2
21.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры. Контрольные игры	2

		и соревнования.	
	22.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры. Контрольные игры и соревнования.	2
	23.	<b>Настольный теннис.</b> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.	2
	24.	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2
	25.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.	2
	26.	Одиночные и парные игры.	2
<b>Тема</b>	<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>
<b>Лыжные гонки</b>	1.	Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	2.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	2
	3.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	4.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
	5.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	6.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
	7.	Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты	2

		на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	
	8.	Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	2
	9.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).	2
	10.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
<b>Раздел 5. Методико-практические работы и контрольные нормативы</b>	Практические занятия		32
	1.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2
	2.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2
	3.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2
	4.	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом	2
	5.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2
	6.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2

	7.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
	8.	Методика основных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег)	2	
	9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	
	10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	
	11.	Методика оценки и коррекции осанки и телосложения	2	
	12.	Лёгкая атлетика (бег 100м, челночный бег)	2	
	13.	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2	
	14.	Лёгкая атлетика (кросс)	2	
	15.	Тесты на гибкость	2	
	16.	Прыжки в длину	2	
Дифференцированный зачет				
			Итого	168

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**4.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ**  
**ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Наименование учебных кабинетов	Основное оборудование	Форма использования
1	Ауд. 319	Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт.,	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных

		<p>стулья - 2 шт.</p> <p>Технические средства обучения: переносной мультимедийный проектор Optoma X302 - 1 шт., переносной ноутбук Asus P55VA - 1 шт., экран на треноге Consul Projection screen - 1 шт., дорожка беговая AeroFit - 1 шт., велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-C - 1 шт., велоэллипсоид Larsen FB1032M - 1 шт., тренажер эллиптический Ketler Vito M - 1 шт., Бенч КРТ - 1 шт., мячи (волейбольные - 2 шт., баскетбольные - 6 шт., футбольные - 1 шт.), табло настенное - 1 шт., щит баскетбольный - 2 шт., стойки волейбольные - 1 комплект</p> <p>Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox 83.x, Opera 72.x, Google Chrome 86.x.</p>	консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
3	Ауд. 303	<p>Специализированная мебель: столы ученические - 6 шт., столы компьютерные - 15 шт., стулья – 21 шт.</p> <p>Технические средства обучения: 11 персональных компьютеров подключенных к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Иркутского ГАУ и электронно-библиотечную систему (электронной библиотеки), сканер CanoScan LIDE 110 - 1 шт., сканер Epson Perfection V 37 - 1 шт., принтер HP Lazer Jet P 2055 - 1 шт., принтер HP Lazer Jet M 1132 MFP - 1 шт.</p> <p>Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox 83.x, Opera 72.x, Google Chrome 86.x.</p>	Ауд. 303 - Аудитория для проведения консультационных и самостоятельных занятий; занятий семинарского типа, индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ)



## 4.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий и дополнительной литературы)

### Основная литература

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с
2. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 38 с.
3. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с
4. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в среднем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 104 с.
5. Белоцерковский, З. Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) / З. Б. Белоцерковский, Б. Г. Любина. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 548 с. — ISBN 978-5-8114-9746-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209081>
6. Трухачева, Л. А. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. А. Васильева, Т. К. Костина, Л. А. Трухачева. — Липецк : Изд-во ЛГТУ, 2012. - 67 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/214806?cldren=0>
7. Удовиченко, Е. В. Волейбол в практике физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : метод. указания / В. А. Гребенникова, Е. В. Удовиченко. — Оренбург : ГОУ ОГУ, 2013.- 43 с. - Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/205006?cldren=0>

### Дополнительная литература

1. Актуальные проблемы, механизмы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России [Текст] : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, (20-

23 июня 2011 г.) / редкол. Ю. Е. Вашукевич [и др.]. - Иркутск : ИрГСХА, 2011. - 305 с

2. Баранов, В.В. Физическая культура в сфере досуга студентов [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Боброва Г. В., В.В. Баранов .- Оренбург : ГОУ ОГУ, 2010.- 50 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/192957?cldren=0>

3. Гаськова Н.П., Балитова Е.И., Ракоца А.И. Физическая культура [Текст] : методическое пособие для выполнения методико - практических работ студентами ИрГСХА / Н.П.Гаськова Е.И.Балитова, А.И.Ракоца.- Иркутск: ИрГСХА, 2008.-128 с.

4. Головкина, А.А. Лыжный спорт [Электронный ресурс] : Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010.- 95 с. - Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208636?cldren=0>

5. Дивинская, Е.В. Курс лекций и практические рекомендации для самостоятельной подготовки студентов по дисциплине «История физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Дивинская .— Волгоград : ВГАФК, 2011.- 157 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/230539?cldren=0>

6. История греко-римской борьбы [Текст] : учеб.-метод. разработ. / Иркут. гос. с.-х. акад. ; сост. Д. И. Мальцев. - Иркутск : ИрГСХА, 2007. - 21 с

7. Методика проведения самостоятельных занятий студентов ИрГСХА [Текст] : учеб.-метод. рек. / Иркут. гос. с.-х. акад. ; подгот. Т. В. Донская. - Иркутск : ИрГСХА, 2007. - 35 с.

8. Методические указания для самостоятельных занятий студентов по общефизической подготовке [Электронный ресурс] / Г.С. Кирсанов .— Самара : РИЦ СГСХА, 2011.- 19 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/224296?cldren=0>

9. Общая физическая подготовка занимающихся греко-римской борьбой [Текст] : (метод. рек. для самостоят. занятий студентов посещающих секцию Греко-римской борьбы в ИрГСХА) / Иркут. гос. с.-х. акад. ; сост. Д. И. Мальцев. - Иркутск : ИрГСХА, 2007. - 17 с.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Визуальная лекция. [Электронный ресурс] / О. В. Панина, Т. Г. Шишкина .— 2014.- 32 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная

система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/235675?cldren=0>

11. Рабочая тетрадь для самостоятельной работы студентов ИрГСХА. Издание переработанное и дополненное. – Иркутск, 2017.- 83 с.

12. Разяпова, Р. Н. Лапта [Электронный ресурс] / Л. Н. Малорошвило, Р. Н. Разяпова .— Оренбург : ОГПУ, 2014.- 104 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/236340?cldren=0>

13. Тактико-техническая и волевая подготовка в саморегуляции эмоционального состояния борцов греко-римского стиля. Учебное пособие. Издательство ИрГСХА, 2013. 243с.

### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплин «Физическая культура»:**

1. Татаринов, В. И. Настольный теннис. Правила игры [Электронный ресурс]. / В. И. Татаринов .- 2013.- 41 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208289?cldren=0>

2. Топография [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов очной и заочной форм обучения по курсам «Спортивное ориентирование» и «Туризм» / А.А. Головкина, Е.Н. Червякова .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009.- 32 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208637?cldren=0>

3. Физическая культура. Раздел: Русская лапта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М. Е. Погадаев, В. В. Плотников .- Уфа : УГАЭС, 2009.- 44 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/143811?cldren=0>

4. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : Методические рекомендации для подготовки к семинарским и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины по специальности 032103.65 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». - М. : РГУФКСМиТ, 2012.- 46 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/202923?cldren=0>

### 4.3 Общие требования к организации образовательного процесса

Освоению дисциплины «Физическая культура» предшествует изучение программы следующих дисциплин или изучается параллельно: Психология общения, Иностранный язык в профессиональной деятельности.

### 4.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю преподаваемой дисциплины
- преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, методико-практических работ, тестирования, контрольных нормативов. Формы, методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность общих компетенций, обеспечивающих их умения.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели результатов подготовки</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
Уметь: организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; уметь принимать решения в стандартных и	- использование средств и методов физической культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения	Текущий контроль: - тестовое задание - контрольные нормативы - методико-практические работы  Промежуточный контроль: зачет(3-7 семестр),

<p>нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>дифференцированный зачет (8семестр)</p>
<p>. знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	<p>понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;  - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;  - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях</p>	<p>Текущий контроль:  - тестовое задание  -контрольные нормативы  -методико-практические работы</p> <p>Промежуточный контроль:  (3-7семестр) зачет ,  дифференцированный зачет(8семестр)</p>

	физическими упражнениями и спортом;	
вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения	<p>организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>- вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p> <p>- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовое задание</li> <li>- контрольные нормативы</li> <li>- методико-практические работы</li> </ul> <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>зачет(3-7семестр),</li> <li>дифференцированный зачет(8семестр)</li> </ul>

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (Специалист по информационным системам)

**Составила преподаватель:**



Трегуб Алла Ивановна

*Ф.И.О, ученая степень, звание, должность*

**Программа одобрена**

на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и естественнонаучных дисциплин Протокол № 8 от «29» марта 2023 г.

Председатель ПЦК



Е.А.Хуснудинова

*(подпись)*

**Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению внешним экспертом**



Доцент кафедры физической культуры и спорта

Бомин В.А.

(должность, звание, квалификационная категория)

(Ф.И.О.)