


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.06.2022 05:10:48
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

« 29 » июня 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

по специальности: 21.02.04 – Землеустройство

(программа подготовки специалистов среднего звена)

форма обучения: очная / заочная

1,2,3, курс, 1-5 семестр / 2 курс-база 11 классов

Молодежный 2021

1 Цели и задачи дисциплины освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- дать студентам знания и практические навыки принятия решений в различных ситуациях

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;
- 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.

Результатом освоения дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» обучающимися по специальности 21.02.04 – Землеустройство является овладение основным видом профессиональной деятельности и соответствующими компетенциями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура» находится в обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин учебного плана.

Дисциплина изучается на 1-3 курсе в 1,2,3,4,5 семестре (очное обучение)/ 2курс-база 11классов (заочное обучение).

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО

ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Код	Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции
Общие компетенции		
ОК 2	организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	знать: типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, решения задач в различных в стандартных и нестандартных ситуациях, основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК 3	принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	уметь: использовать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, решения задач в различных в стандартных и нестандартных ситуациях, основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,
ОК 6	работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 224 часа.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

4.1.1 Очная форма обучения: Семестр – 1-5, вид отчетности – 1-4 семестр зачет, 5 семестр – дифференцированный зачет

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов по семестрам				
		1сем.	2сем.	3сем.	4сем.	5сем.
Общая трудоемкость дисциплины	224	48	42	48	48	38
Обязательная учебная нагрузка (всего)	150	32	28	32	32	26
в том числе:						
Лекции (Л)	10	2	2	2	2	2
Практические занятия (СЗ)	140	30	26	30	30	24
Лабораторные работы (ЛР)	-					
Самостоятельная работа:	74	16	14	16	16	12
Курсовой проект (КП)	-					
Курсовая работа (КР)	-					
Расчетно-графическая работа (РГР)	-					
Реферат (Р)	-					
Эссе (Э)	-					
Контрольная работа	-					
Самостоятельное изучение разделов	-					
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	-					
Подготовка и сдача экзамена	-	-				
Подготовка и сдача зачета	-	-				

4.1.2. Заочная форма обучения: курс-2, вид отчетности-дифференцированный зачет (база 11 классов)

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов по семестрам				
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.
Общая трудоемкость дисциплины	224					
Обязательная учебная нагрузка (всего)						
в том числе:						
Лекции (Л)	2					
Практические занятия (СЗ)	2					
Лабораторные работы (ЛР)	-					
Самостоятельная работа:	220					
Курсовой проект (КП)	-					
Курсовая работа (КР)	-					
Расчетно-графическая работа (РГР)	-					
Реферат (Р)	-					
Эссе (Э)	-					
Контрольная работа	-					
Самостоятельное изучение разделов	-					
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	-					
Подготовка и сдача экзамена	-	-				
Подготовка и сдача зачета	-	-				

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание обучения

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

5.1.1 Очная форма обучения:

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. Теоретическое обучение		10	
	1. Социально-биологические основы физической культуры	2	1
	2. Основы здорового образа жизни	2	1
	3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	1
	4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	1
	5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	1
Раздел 2. Лабораторно-практические занятия		140	
Тема 1. Легкая атлетика	Практические занятия	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	1
	2. Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	2	1
	3. Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	1
	4. Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	1
	5. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	2
	6. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2	

	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	2	
8.	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	2	
9.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений	2	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	2	
11.	Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	2	
12.	Обучение технике легкоатлетических видов.	2	2	
13.	Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.	2	1	
14.	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	2	
15.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	1	
16.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	14	3	
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практические занятия	14		
	1.	Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	2	2
	2.	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2	1
	3.	Развитие скоростных способностей.	2	1
	4.	Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.	2	1
	5.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2	2
	6.	Развитие скоростных способностей.	2	1
	7.	Выносливость. Развитие выносливости.	2	1

	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	14	3
Тема 3. Спортивные игры	Практические занятия	42	
	1. Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).	2	2
	2. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	1
	3. Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	2
	4. Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	1
	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	2
	6. Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2	2
	7. Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки	2	1
	8. Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2	2
	9. Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2	2
	10. Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2	2
	11. Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2	2
	12. Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	2	2
	13. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2	1
14. 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	2	2	

		соревнования.		
	15.	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.	2	1
	16.	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2	1
	17.	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	2
	18.	Одиночные и парные игры.	2	1
	19.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры.	2	2
	20.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры.	2	2
	21.	Совершенствование защиты, нападения, подачи.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	30	3
Тема 4. Лыжные гонки		Практические занятия	20	
	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	1
	2.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	2	1
	3.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2	1
	4.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2	1
	5.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2	2
	6.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2	1
	7.	Совершенствование ходьбы 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
	8.	Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике	2	2

		передвижения на лыжах различными ходами.		
	9.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).	2	1
	10.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		16	3
Тема5. Методико-практические занятия, контрольные нормативы	Практические занятия		32	
	1.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2	1
	2.	Кросс 1-2км.	2	2
	3.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2	1
	4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	2	2
	5.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2	1
	6.	Простейшие методики самооценки утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2	1
	7.	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	2	1
	8.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	1
	9.	Профессионально-прикладная подготовка студентов	2	1
	10.	Совершенствование профессионально-прикладной подготовки студентов	2	2
	11.	Бег 100м, челночный бег	2	2
	12.	Челночный бег	2	2
	13.	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2	2
	14.	Скоростно-силовая подготовка	2	2
	15.	Тесты на гибкость	2	2
	16.	Прыжки в длину с места ,с разбега	2	2
Зачет				
Итого			224	

5.1.2 Заочная форма обучения:

Наименование разделов профессиональног	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объём, часов	Уровень освоения
--	--	--------------	------------------

о модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем			
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическое обучение		10	
	Социально-биологические основы физической культуры	2	1
Раздел 2. Практические занятия	Методико-практическое занятие тема «Профессионально-прикладная физическая культура»	2	1
Тема 1. Легкая атлетика	Самостоятельные занятия	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	1
	2. Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	2	1
	3. Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	1
	4. Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	1
	5. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	2
	6. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2
	7. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	2
	8. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	2
	9. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений	2	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	2
	11. Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и	2	2

		длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.			
	12.	Обучение технике легкоатлетических видов.	2	2	
	13.	Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.	2	1	
	14.	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	2	
	15.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	1	
	16.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	14	3	
Тема 2. Общая физическая подготовка		Самостоятельные занятия	14		
	1.	Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	2	2	
	2.	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2	1	
	3.	Развитие скоростных способностей.	2	1	
	4.	Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.	2	1	
	5.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2	2	
	6.	Развитие скоростных способностей.	2	1	
	7.	Выносливость. Развитие выносливости.	2	1	
	8.	Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	2	2	
	9.	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2	2	
	10.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2	2	
			Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	14	3
	Тема 3. Спортивные игры		Самостоятельные занятия	42	
1.		Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).	2	2	
2.		Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести	2	1	

	двустороннюю игру с соблюдением правил.		
3.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	2
4.	Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	1
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	2
6.	Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2	2
7.	Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки	2	1
8.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2	2
9.	Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2	2
10.	Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2	2
11.	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2	2
12.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	2	2
13.	Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2	1
14.	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	2
15.	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.	2	1
16.	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2	1
17.	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	2
18.	Одиночные и парные игры.	2	1
19.	Совершенствование технической подготовки: видов	2	2

		подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры.		
	20.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры.	2	2
	21.	Совершенствование защиты, нападения, подачи.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		30	3
Тема 4. Лыжные гонки	Самостоятельные занятия		20	
	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	1
	2.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	2	1
	3.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2	1
	4.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2	1
	5.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2	2
	6.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2	1
	7.	Совершенствование ходьбы 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
	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	2
	9.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).	2	1
	10.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		16	3
Тема5. Методико-практические	Самостоятельные занятия		32	
	1.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с	2	1

занятия, контрольные нормативы		оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью		
	2.	Кросс 1-2км.	2	2
	3.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2	1
	4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	2	2
	5.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2	1
	6.	Простейшие методики самооценки утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2	1
	7.	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	2	1
	8.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	1
	9.	Профессионально-прикладная подготовка студентов	2	1
	10.	Совершенствование профессионально-прикладной подготовки студентов	2	2
	11.	Бег 100м, челночный бег	2	2
	12.	Челночный бег	2	2
	13.	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2	2
	14.	Скоростно-силовая подготовка	2	2
	15.	Тесты на гибкость	2	2
	16.	Прыжки в длину с места ,с разбега	2	2
Зачет				
		Итого	224	

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)

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

6.1.1. Основная литература

1. Физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие. / О.В. Загородняя, М. В. Малютина, В. И. Соболева. — Оренбург : ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный аграрный университет, 2016. — 84 с. — ISBN 978-5-88838-951-5. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/376984> (дата обращения: 19.03.2022)
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : СКФУ, 2017. — 269 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155509> (дата обращения: 20.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.1.2. Дополнительная литература

1. Ракоца А.И. Эффективность методики учебно-тренировочного процесса спортсменов полиатлонистов с использованием контроля их функционального состояния [Электронный ресурс] : учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений / А. И. Ракоца, В. А. Бомин ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского, Иркут. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегатраст, 2017. - 114 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 89-110. - Б. ц.

2. Нестерец О.Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегатраст, 2018. - 97 с. : ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 92-97. - Б. ц.

3. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.] ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 135-141. - Б. ц.

4. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.] ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 56 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 50-56. - Б. ц.

5. Бомин, Вадим Анатольевич (кандидат педагогических наук). Бомин В.А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с. : ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 316-322. - Б. ц.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины:

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>

6.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

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>

6.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее лицензионное программное обеспечение и информационные справочные системы:

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
Лицензионное программное обеспечение		
1	Microsoft Windows 7	Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года
2	Microsoft Office 2010	
3	Kaspersky Business Space Security Russian Edition	
Свободно распространяемое программное обеспечение		
1	LibreOffice 6.3.3	
2	Adobe Acrobat Reader	
3	Mozilla Firefox 83.x	
4	Opera 72.x	
5	Google Chrome 86.x.	

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий	Основное оборудование	Форма использования
1.	Аудитория 319 Спортивный зал	<p>Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт., Технические средства обучения: Мультимедийный проектор Optoma X302, ноутбук Asus P55VA, экран на треноге, дорожка беговая AeroFit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-С, велоэллипсод Larsen FB1032M, тренажер эллиптический Ketler Vito M, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная</p> <p>Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Kaspersky Business Space Security Russian Edition, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox 83.x, Opera 72.x, Google Chrome 86.x.</p>	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
2.	Аудитория 119	Специализированная мебель: парты	Учебная аудитория для

	Спортивный зал	ученическая - 1 шт., Технические средства обучения: Борцовские ковры, мешок боксерский, груша резиновая, маты гимнастические.	проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
3.	Аудитория 120 Спортивный зал	Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт., Технические средства обучения: Силовые тренажеры, тренажер многофункциональный Body Solyd, подставка для штанги, гантели, гриф для штанги, гири, грифы гантельные, диски обрезиненные.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
4.	Открытый стадион широкого профиля элементами полосы препятствий.	Поле футбольное, сетка футбольная, место для стрельбы	
5.	ауд. 303 – научно-библиографический отдел	Специализированная мебель: Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт. 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 - 2 шт.; Принтер HP Lazer Jet P 2055 - 1 шт.; Принтер HP Lazer Jet M 1132 MFP - 1 шт. Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Kaspersky Business Space Security Russian Edition, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox 83.x, Opera 72.x, Google Chrome 86.x.	Аудитория для проведения консультационных и самостоятельных занятий; занятий семинарского типа, индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

8. 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -применять средства и методы физической культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, самостоятельно организовывать регулярные занятия физическими упражнениями и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности принимать решения в различных ситуациях, нести за них ответственность, работать в коллективе	тестовое задание, собеседование, методико-практические работы
Знания: -типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, решения задач в различных в стандартных и нестандартных ситуациях	тестирование, собеседование, методико-практические работы
- основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,	тестовое задание, собеседование, методико-практические работы
-знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;	тестирование, собеседование
-физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;	контрольные нормативы, собеседование

Формы, методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность общих компетенций, обеспечивающих их умения.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК-2 Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>- использование средств и методов физической культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения к 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>Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы -собеседование -наблюдение за использованием информационных технологий</p> <p>Промежуточный контроль: зачет, итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
<p>ОК-3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</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 физическими упражнениями и спортом;</p>	<p>Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы -собеседование наблюдение за использованием информационных технологий</p> <p>Промежуточный контроль: зачет, итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
<p>ОК-6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с</p>	<p>организовывать собственную</p>	<p>Текущий контроль: - тестовое задание</p>

<p>коллегами, потребителями.</p> <p>руководством,</p>	<p>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>-контрольные нормативы</p> <p>-методико-практические работы</p> <p>-собеседование</p> <p>- наблюдение за участием в спортивно-массовых мероприятиях,</p> <p>Промежуточный контроль: зачет,</p> <p>итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
---	---	--

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 21.02.04 – Землеустройство

Программу составили:



ст. преподаватель Афонин Александр Николаевич

ФИО, ученая степень, звание, должность

Программа одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических дисциплин протокол №10 24 июня 2021

Председатель ПЦК

Долгих О.В.

(подпись)



(И.О. Фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Эксперт:

доцент кафедры физической культуры и спорта



Бомин В.А.