

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.09.2022 10:00:59  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb

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

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Н.Н. Бельков

« 25 » марта 2022 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 2022

## **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
<b>Общие компетенции</b>		
ОК 2	организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<b>знать:</b> 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	<b>уметь:</b> 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
ОК 6	работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	полноценной социальной и профессиональной деятельности, 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				
		всего	1сем.	2сем.	3сем.	4сем.
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>224</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>38</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>150</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>26</b>
в том числе:						
Лекции (Л)	10	2	2	2	2	2
Практические занятия (СЗ)	140	30	26	30	30	24
Лабораторные работы (ЛР)	-					
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>74</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>
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.
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>224</b>					
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>						
в том числе:						
Лекции (Л)	2					
Практические занятия (СЗ)	2					
Лабораторные работы (ЛР)	-					
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>220</b>					
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
<b>Раздел 1. Теоретическое обучение</b>		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
<b>Раздел 2. Лабораторно-практические занятия</b>		140	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>32</b>	
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 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
		<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.	14	3
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>Практические занятия</b>	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

	<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.	14	3
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>	42	
	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
	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. <b>Волейбол.</b> 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. <b>Футбол.</b> 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.	<b>Настольный теннис.</b> 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
		<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.	30	3
<b>Тема 4. Лыжные гонки</b>		<b>Практические занятия</b>	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.		
	<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.		16	3
<b>Тема5. Методико-практические занятия, контрольные нормативы</b>	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
<b>Раздел 1. Теоретическое обучение</b>		10	
	Социально-биологические основы физической культуры	2	1
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>	Методико-практическое занятие тема «Профессионально-прикладная физическая культура»	2	1
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>32</b>	
	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	
		<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.	14	3	
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>Самостоятельные занятия</b>	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	
			<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.	14	3
	<b>Тема 3. Спортивные игры</b>		<b>Самостоятельные занятия</b>	42	
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	
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.	<b>Волейбол.</b> 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.	<b>Футбол.</b> 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.	<b>Настольный теннис.</b> 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
	<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.		30	3
<b>Тема 4. Лыжные гонки</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>		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.		
	<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.		16	3
<b>Тема5. Методико-практические</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>		32	
	1.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с	2	1

<b>занятия, контрольные нормативы</b>		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
<b>Лицензионное программное обеспечение</b>		
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	
<b>Свободно распространяемое программное обеспечение</b>		
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 В22300-С, велоэллипсод Larsen FB1032М, 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 Спортивный зал	Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт., Технические средства обучения: Борцовские ковры, мешок боксерский, груша резиновая, маты гимнастические.	Учебная аудитория для 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 с 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
<b>Умения:</b> -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
<b>Знания:</b> -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.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели результатов подготовки</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<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. - вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения. - работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>-контрольные нормативы -методико-практические работы -собеседование - наблюдение за участием в спортивно-массовых мероприятиях, Промежуточный контроль: зачет, 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 №7 14 марта 2022

Председатель ПЦК

*(подпись)*



Юдина И.В.  
*(И.О. Фамилия)*

СОГЛАСОВАНО:

Эксперт:

доцент кафедры физической культуры и спорта



Бомин В.А.