

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.06.2022 05:05:33  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**имени А. А. ЕЖЕВСКОГО**

**Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Бельков Н.Н.

«20» июня 2019 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

## **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 1классов (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>	
<b>ОК 2</b>	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
<b>ОК 3</b>	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 полноценной социальной и профессиональной деятельности,
<b>ОК 6</b>	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				
		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>						
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				
		всего	1сем.	2сем.	3сем.	4сем.
<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	2	1

	бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.		
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	2	2

	подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.		
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 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 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 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 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	
	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	2	2

	легкоатлетических видов и упражнений		
	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>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.</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>	42	

<b>Спортивные игры</b>	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 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 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>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 занятия, контрольные нормативы</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>	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

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. [Электронный ресурс]. - Оренбург : ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный аграрный университет, 2016. - 84 с. ; нет. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/376984> . - ISBN 978-5-88838-951-5 : Б. ц.

2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с. : нет. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с. : нет. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц.

#### 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 : Мегапринт, 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 : Мегапринт, 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:

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
1	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (апгрейд операционной системы)	лицензии: № 44217759, 44667904, 43837216, 44545018, 44545016 и другие
2	Microsoft Office 2007 (пакет офисных приложений Майкрософт)	лицензии: № 44217759, 44667904, 43837216, 44545018, 44545016, 44217780 и другие
3	Windows XP Professional (операционная система)	лицензии: X10-51730 RU, X11-42168 RU и другие

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

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>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы
Аудитория 319 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации/ Спортивный зал №319	Специализированная мебель: стол преподавателя - 7 шт., стулья - 13 шт., Технические средства обучения: Мультимедийный проектор Optoma X302, монитор 19" SAMSUNG 19C 200N, моноблок iRU 309, ноутбук Asus P55VA, принтер HP Laser Jet P2055, сканер Canon anoScan LIDE 110, системный блок Celerob 1800, экран проекционный Classic Solution Lyra, экран на треноге, дорожка беговая Aerofit, табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная, стеллаж комбинированный, учебно-наглядные пособия. Программное обеспечение: Microsoft Windows Vista Business Russian, Microsoft Office 2007, Adobe Acrobat Reader DC; Архиватор 7-zip;



	Браузер Mozilla Firefox.
Аудитория 119 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации/ Спортивный зал №119	Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт., Технические средства обучения: бенч КРТ, велоэллипсод Larsen FB1032M, дорожка беговая КРТ электрическая КР-4100Q, подставка для штанги, тренажер многофункциональный Body Solyd, тренажер эллиптический КРТ магнитный, тренажер силовой.
Аудитория 120 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации/ Спортивный зал №120	Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт., Технические средства обучения: велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-С, тренажер эллиптический Ketler Vito M.
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Поле футбольное, сетка футбольная, место для стрельбы.	
Аудитория 303 «Научно-библиографический отдел» для проведения консультационных и самостоятельных занятий; занятий семинарского типа, индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).	Компьютеры на базе процессора Intel , объединенных в локальную сеть и имеющих доступ в Интернет, доступ к БД,ЭБ, ЭК, ЭБС, ЭОИС - 11 шт.; 1 ПК выполняет функции серверного с доступом к системе КонсультантПлюс, Принтер HP Lazer Jet P 2055 Принтер HP Lazer Jet M 1132 MFP 2 шт. - сканер CanoScan LIDE 110. Мебель: столы, стулья. Программное обеспечение: Microsoft Windows Vista Business Russian, Microsoft Office 2007, Adobe Acrobat Reader DC; Архиватор 7-zip; Браузер Mozilla Firefox.

## 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.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов	Формы и методы контроля и оценки
---	------------------------------------	-------------------------------------

	<b>ПОДГОТОВКИ</b>	
ОК-2 Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- 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;	Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы -собеседование -наблюдение за использованием информационных технологий  Промежуточный контроль: зачет, итоговый контроль: дифференцированный зачет
ОК-3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	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;	Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы -собеседование наблюдение за использованием информационных технологий Промежуточный контроль: зачет, итоговый контроль: дифференцированный зачет
ОК-6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и	Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы -собеседование - наблюдение за участием в спортивно-массовых мероприятиях, Промежуточный контроль: зачет,

	<p>качество.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</li><li>- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</li></ul>	<p>итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
--	---	--

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями  
Федерального государственного стандарта среднего профессионального  
образования (ФГОС СПО) по специальности  
21.02.04 – Землеустройство

Составитель:  ст. преподаватель Афонин Александр  
Николаевич

Программа одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии социально-  
экономических дисциплин №10 от 18 июня 2019

Председатель ПЦК



Долгих О.В.  
(подпись)

(И.О. Фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Эксперт:

доцент кафедры физической культуры и спорта



Бомин В.А.