

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.07.2023 09:38:35  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbf

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

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

Утверждаю:

Директор колледжа АТиАТ



к.п.н. Бельков Н.Н

«31» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

(по видам)

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная / заочная

1,2,3 курс, 1,2,3,4,5,6 семестр /1 курс (база 11 классов)

Молодежный 2023

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Цель освоения дисциплины:**

- дать студентам теоретические знания и практические навыки по овладению методикой и навыками формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- в возможности её практического применения для самостоятельной разработки и принятия управленческих решений на уровне среднего звена.

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

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

Результатом освоения дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» обучающимися по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) является овладение основным видом профессиональной деятельности (ВПД) и соответствующими компетенциями.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах в 1,2,3,4,5,6 семестрах (очное обучение), на 1 курсе (заочное обучение, база 11 классов).

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

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

| <b>Код</b> | <b>Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП)</b>                                   | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции</b>  |
|------------|--|---|
|            | <b>Общие компетенции</b>   | <b>В области знания и понимания (А)</b>   |
| ОК 01.     | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | <b>Уметь:</b><br>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br><b>Владеть:</b><br>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- основными способами самоконтроля |

|       |   |  |
|-------|---|--|
| ОК 06 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.  | индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ОК 08 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере;<br>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)      |

**4. 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 336 часов

**4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

**4.1.1. Очная форма обучения:**

1,2,3,4,5 семестры - вид отчетности - зачет;

6 семестр - вид отчетности - дифференцированный зачет

| Вид учебной работы                           | Объем часов, | 1 семес тр | 2 семес тр | 3 семес тр | 4 семес тр | 5 семес тр | 6 семес тр |
|--|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | всего        |            |            |            |            |            |            |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>         | <b>336</b>   | <b>64</b>  | <b>84</b>  | <b>52</b>  | <b>44</b>  | <b>36</b>  | <b>56</b>  |
| <b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b> | 168          | 32         | 42         | 26         | 22         | 18         | 28         |
| в том числе:                                 |              |            |            |            |            |            |            |
| Лекции                                       | -            | -          | -          | -          | -          | -          | -          |
| Практические занятия (ПЗ)                    | 168          | 32         | 42         | 26         | 22         | 18         | 28         |

|   |            |           |           |           |           |           |           |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>168</b> | <b>32</b> | <b>42</b> | <b>26</b> | <b>22</b> | <b>18</b> | <b>28</b> |
| Самостоятельное изучение тем и разделов   | 168        | 32        | 42        | 26        | 22        | 18        | 28        |
| Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) |            |           |           |           |           |           |           |
| Промежуточная аттестация: 1,2,3,4,5 семестры - зачет;<br>6 семестр - дифференцированный зачет   |            |           |           |           |           |           |           |

#### 4.1.2. Заочная форма обучения:

1 курс - вид отчетности дифференцированный зачет и итоговая письменная контрольная работа (база 11 классов);

| Вид учебной работы  | Объем часов, всего | Объем часов, курс |        |
|---|--------------------|-------------------|--------|
|   |                    | 1 курс            | 2 курс |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>  | <b>336</b>         | <b>336</b>        | -      |
| <b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>  | 2                  | 2                 | -      |
| в том числе:  |                    |                   |        |
| Лекции  | 2                  | 2                 | -      |
| Практические занятия (ПР)   |                    |                   |        |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>334</b>         | <b>334</b>        | -      |
| Контрольная работа  |                    |                   |        |
| Самостоятельное изучение тем и разделов   | 334                | 334               | -      |
| Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) |                    |                   |        |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 5.1.1. Очная форма обучения

| Наименование разделов профессиональ | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, | Объем, часов | Уровень освоения |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|

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

|  |  |                  |  |
|--|--|------------------|--|
|  | вания. Техника эстафетного бега.   |                  |  |
|  | 8. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.                                   | 2                |  |
|  | 9. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений   | 2                |  |
|  | 10. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).                              | 2                |  |
|  | 11. Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.   | 2                |  |
|  | 12. Обучение технике легкоатлетических видов.  | 2                |  |
|  | 13. Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.   | 2                |  |
|  | 14. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.                                  | 2                |  |
|  | 15. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).   | 2                |  |
|  | 16. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.   | 2                |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 32               |  |
| <b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b> | Содержание лекционного учебного материала  | Не предусмотрено |  |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 32               |  |
|  | 1. Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).  | 2                |  |

|  |  |    |  |
|--|--|----|--|
| 2.   | Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.                                      | 2  |  |
| 3.   | Развитие скоростных способностей.  | 2  |  |
| 4.   | Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.  | 2  |  |
| 5.   | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.          | 2  |  |
| 6.   | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.  | 2  |  |
| 7.   | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.  | 2  |  |
| 8.   | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.  | 2  |  |
| 9.   | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.          | 2  |  |
| 10.  | Совершенствование силовых способностей (упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями, с сопротивлением партнера).   | 2  |  |
| 11.  | Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Развитие скоростных способностей.    | 2  |  |
| 12.  | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.  | 2  |  |
| 13.  | Виды силовых способностей и их развитие. Развитие силовых способностей.  | 2  |  |
| 14.  | Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. | 2  |  |
| 15.  | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.  | 2  |  |
| 16.  | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.  | 2  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. |  | 32 |  |
| <b>Тема 3.</b>   | Содержание лекционного учебного материала  | Не |  |



|                        |   |   |    |
|------------------------|---|---|----|
| <b>Спортивные игры</b> |   | предусмотрено   |    |
|                        | <b>Практические занятия</b>               |   | 52 |
|                        | 1.  | <b>Баскетбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).   | 2  |
|                        | 2.  | Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.  | 2  |
|                        | 3.  | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).  | 2  |
|                        | 4.  | Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.   | 2  |
|                        | 5.  | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры. | 2  |
|                        | 6.  | Совершенствование технической подготовки. Двухсторонние игры.   | 2  |
|                        | 7.  | <b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).   | 2  |
|                        | 8.  | Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки   | 2  |
|                        | 9.  | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).  | 2  |
|                        | 10.                                       | Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры.   | 2  |
|                        | 11.                                       | Контрольные игры и соревнования.  | 2  |
| 12.                    | Совершенствование технической подготовки: | 2   |    |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом,  |   |  |
| 13. | Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Контрольные игры и соревнования.  | 2 |  |
| 14. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая. Контрольные игры.                         | 2 |  |
| 15. | <b>Футбол.</b> Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.   | 2 |  |
| 16. | Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),   | 2 |  |
| 17. | Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.                                      | 2 |  |
| 18. | Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.  | 2 |  |
| 19. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования. | 2 |  |
| 20. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования  | 2 |  |
| 21. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры. Контрольные игры и соревнования.  | 2 |  |
| 22. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры. Контрольные игры и соревнования.  | 2 |  |
| 23. | <b>Настольный теннис.</b> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.  | 2 |  |
| 24. | Специальные упражнения, сопряженные с  | 2 |  |

|                     |           |   |                  |
|---------------------|-----------|---|------------------|
|                     |           | развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.  |                  |
|                     | 25.       | Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.   | 2                |
|                     | 26.       | Одиночные и парные игры.  | 2                |
|                     |           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.  | 52               |
| <b>Тема</b>         | <b>4.</b> | Содержание лекционного учебного материала   | Не предусмотрено |
| <b>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                |
|                     | 2.        | Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.   | 2                |
|                     | 3.        | Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.  | 2                |
|                     | 4.        | Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.   | 2                |
|                     | 5.        | Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.   | 2                |
|                     | 6.        | Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.   | 2                |
|                     | 7.        | Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты 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                |
|                     | 8.        | Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные   | 2                |

|   |  |                  |  |
|---|--|------------------|--|
|   | упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.  |                  |  |
|   | 9. Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).  | 2                |  |
|   | 10. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.   | 2                |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 20               |  |
| <b>Раздел 5.<br/>Методико-практические работы и контрольные нормативы</b> | Содержание лекционного учебного материала  | Не предусмотрено |  |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 32               |  |
|   | 1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью  | 2                |  |
|   | 2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью  | 2                |  |
|   | 3. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития   | 2                |  |
|   | 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом   | 2                |  |
|   | 5. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции  | 2                |  |
|   | 6. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции  | 2                |  |
|   | 7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  | 2                |  |
|   | 8. Методика основных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег)   | 2                |  |
|   | 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов  | 2                |  |
| 10. Профессионально-прикладная физическая                                 | 2  |                  |  |

|                          |  |     |  |
|--------------------------|--|-----|--|
|                          | подготовка студентов   |     |  |
| 11.                      | Методика оценки и коррекции осанки и телосложения  | 2   |  |
| 12.                      | Лёгкая атлетика (бег 100м, челночный бег)  | 2   |  |
| 13.                      | Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)  | 2   |  |
| 14.                      | Лёгкая атлетика (кросс)  | 2   |  |
| 15.                      | Тесты на гибкость  | 2   |  |
| 16.                      | Прыжки в длину   | 2   |  |
|                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 32  |  |
| Дифференцированный зачет |  |     |  |
| Итого                    |  | 336 |  |

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)

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

### 5.2.1. 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                |
| Раздел 1.<br>Практические занятия (учебно-  |  |              |                  |

|  |   |                  |  |
|--|---|------------------|--|
| тренировочные занятия)   |   |                  |  |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>   | Содержание лекционного учебного материала и практические занятия  | Не предусмотрены |  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   | 32               |  |
|  | 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. | 2                |  |
|  | 2. Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.   | 2                |  |
|  | 3. Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.   | 2                |  |
|  | 4. Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).   | 2                |  |
|  | 5. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.   | 2                |  |
|  | 6. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  | 2                |  |
|  | 7. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.   | 2                |  |
|  | 8. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.  | 2                |  |
| 9. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений | 2   |                  |  |

|  |  |   |    |  |
|--|--|---|----|--|
|  | 10.  | Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). | 2  |  |
|  | 11.  | Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.              | 2  |  |
|  | 12.  | Обучение технике легкоатлетических видов.   | 2  |  |
|  | 13.  | Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.  | 2  |  |
|  | 14.  | Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.     | 2  |  |
|  | 15.  | Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).  | 2  |  |
|  | 16.  | Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  | 2  |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. |   | 32 |  |
| <b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b> | Лекция: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.  |   | 2  |  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  |   | 32 |  |
|  | 1.   | Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).                        | 2  |  |
|  | 2.   | Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.   | 2  |  |
|  | 3.   | Развитие скоростных способностей.   | 2  |  |
|  | 4.   | Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.   | 2  |  |
|  | 5.   | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное  | 2  |  |

|                                    |  |                  |
|------------------------------------|--|------------------|
|                                    | проявление координационных способностей.   |                  |
| 6.                                 | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.  | 2                |
| 7.                                 | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.  | 2                |
| 8.                                 | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.  | 2                |
| 9.                                 | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.  | 2                |
| 10.                                | Совершенствование силовых способностей (упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями, с сопротивлением партнера).   | 2                |
| 11.                                | Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Развитие скоростных способностей.  | 2                |
| 12.                                | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.  | 2                |
| 13.                                | Виды силовых способностей и их развитие. Развитие силовых способностей.  | 2                |
| 14.                                | Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.   | 2                |
| 15.                                | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.  | 2                |
| 16.                                | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.  | 2                |
|                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.                     | 30               |
| <b>Тема 3.<br/>Спортивные игры</b> | Содержание лекционного учебного материала и практические занятия   | Не предусмотрены |
|                                    | <b>Самостоятельная работа</b>  | 52               |
|                                    | 1. <b>Баскетбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). | 2                |
|                                    | 2. Правила игры и судейства. Выполнение  | 2                |



|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.   |   |
| 3.  | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).  | 2 |
| 4.  | Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.   | 2 |
| 5.  | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры. | 2 |
| 6.  | Совершенствование технической подготовки. Двухсторонние игры.   | 2 |
| 7.  | <b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).   | 2 |
| 8.  | Обучение блокированию в волейболе.<br>Совершенствование технической подготовки  | 2 |
| 9.  | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).  | 2 |
| 10. | Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры.   | 2 |
| 11. | Контрольные игры и соревнования.  | 2 |
| 12. | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом,   | 2 |
| 13. | Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Контрольные игры и соревнования.   | 2 |
| 14. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой   | 2 |

|   |  |    |
|---|--|----|
|   | нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая. Контрольные игры.   |    |
| 15.   | <b>Футбол.</b> Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.   | 2  |
| 16.   | Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),   | 2  |
| 17.   | Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.                                      | 2  |
| 18.   | Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.  | 2  |
| 19.   | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования. | 2  |
| 20.   | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования  | 2  |
| 21.   | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры. Контрольные игры и соревнования.  | 2  |
| 22.   | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры. Контрольные игры и соревнования.  | 2  |
| 23.   | <b>Настольный теннис.</b> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.  | 2  |
| 24.   | Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.   | 2  |
| 25.   | Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.          | 2  |
| 26.   | Одиночные и парные игры.   | 2  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в |  | 52 |

|                                    |  |                  |
|------------------------------------|--|------------------|
|                                    | секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.   |                  |
| <b>Тема</b><br><b>Лыжные гонки</b> | <b>4.</b> Содержание лекционного учебного материала и практические занятия   | Не предусмотрены |
|                                    | <b>Самостоятельная работа</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                |
|                                    | 2. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.   | 2                |
|                                    | 3. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.  | 2                |
|                                    | 4. Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.   | 2                |
|                                    | 5. Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.   | 2                |
|                                    | 6. Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.   | 2                |
|                                    | 7. Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты 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                |
|                                    | 8. Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.   | 2                |
|                                    | 9. Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).  | 2                |
|                                    | 10. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.   | 2                |
|                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в  | 20               |

|   |   |                  |  |
|---|---|------------------|--|
|   | секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.                                      |                  |  |
| <b>Раздел 5.<br/>Методико-практические работы и контрольные нормативы</b> | <b>Содержание лекционного учебного материала</b>  | 2                |  |
|   | Практические занятия  | Не предусмотрены |  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   | 32               |  |
|   | 1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью | 2                |  |
|   | 2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью | 2                |  |
|   | 3. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития  | 2                |  |
|   | 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом  | 2                |  |
|   | 5. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции                     | 2                |  |
|   | 6. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции                     | 2                |  |
|   | 7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов   | 2                |  |
|   | 8. Методика основных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег)  | 2                |  |
|   | 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов   | 2                |  |
|   | 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов  | 2                |  |
|   | 11. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения   | 2                |  |
|   | 12. Лёгкая атлетика (бег 100м, челночный бег)   | 2                |  |
| 13. Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)                   | 2   |                  |  |
| 14. Лёгкая атлетика (кросс)   | 2   |                  |  |

|                                   |     |  |            |  |
|-----------------------------------|-----|--|------------|--|
|                                   | 15. | Тесты на гибкость<br>Прыжки в длину  | 2          |  |
|                                   |     | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 32         |  |
| 1 курс - дифференцированный зачет |     |  |            |  |
| <b>ИТОГО</b>                      |     |  | <b>336</b> |  |

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. - 113 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. Бомин В.А. 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. Бомин В.А. 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 информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

| № 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.                               |   |

## 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. 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.    | Ауд. 319<br>Спортивный зал  | <p><b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт.,</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> 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 М, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная</p> <p><b>Список ПО на компьютере:</b> 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.    | Ауд.119 Спортивный зал  | <p><b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт.,</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> Борцовские ковры, мешок боксерский, маты гимнастические.</p>  | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |
| 3.    | Ауд. 120 Спортивный зал   | <p><b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт.,</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> Силовые тренажеры, тренажер многофункциональный Body Solyd, подставка для штанги, гантели, гриф для штанги, гири, грифы гантельные, диски обрезиненные.</p>   | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |



|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 4. | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Поле футбольное, сетка футбольная, место для стрельбы.   | Практические занятия  |
| 5. | Аудитория 303   | <b>Специализированная мебель:</b> Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт. <b>Технические средства обучения:</b> 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. <b>Список ПО на компьютере:</b> 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 и тестирования.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения и знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|--|---|
| <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовое задание</li> <li>-контрольные нормативы</li> <li>-методико-практические работы</li> </ul> <p>Промежуточный контроль: зачет (1-5 семестр), дифференцированный зачет (6 семестр)</p> |
| <p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их</p>                                | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовое задание</li> <li>-контрольные нормативы</li> <li>-методико-практические работы</li> </ul> <p>Промежуточный контроль: зачет(1-5 семестр), дифференцированный зачет (6семестр)</p>   |

|                                  |
|----------------------------------|
| <p>эффективность и качество.</p> |
|----------------------------------|

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

| <b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>   | <b>Основные показатели результатов подготовки</b>  | <b>Формы и методы контроля</b>  |
|---|--|---|
| ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Организует собственную деятельность, умеет выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Текущий контроль:<br>- тестовое задание<br>- контрольные нормативы<br>- методико-практические работы<br><br>Практические занятия.<br><br>Промежуточный контроль:<br>зачет (1-5 семестр),<br>дифференцированный зачет (6 семестр);<br>1к дифференцированный зачет заочно |
| ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  | Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  | Опрос знания лексических единиц и контроль понимания текста постановкой вопросов.<br>Промежуточный контроль:<br>зачет (1-5 семестр),<br>дифференцированный зачет (6 семестр);<br>1к дифференцированный зачет заочно   |
| ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   | Умеет работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   | Промежуточный контроль:<br>зачет (1-5 семестр),<br>дифференцированный зачет (6 семестр);<br>1к дифференцированный зачет заочно  |

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Разработчик:



преподаватель Трегуб Алла Ивановна  
*ФИО, ученая степень, звание, должность*

**ФОС одобрен**

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

Председатель ПЦК

(подпись)



(И.О. Фамилия)

Хуснудинова Е.А.

**Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению внешним экспертом**

Доцент кафедры физической культуры и спорта



Чергинец В.П.