

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.07.2023 09:35:54  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbf

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

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

Утверждаю

Директор



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

2,3,4 курс, 3,4,5,6,7,8 семестр / 2 курс (база 9 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.
- возможностях 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 2,3,4 курсах в 3,4,5,6,7,8 семестрах (очное обучение), на 2 курсе (заочное обучение, база 9 классов)

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

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

Код	Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции
	<b>Общие компетенции</b>	<b>В области знания и понимания (А)</b>
ОК 01.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<b>Уметь:</b> - 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); <b>Владеть:</b> - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - 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; - 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; - 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:**

3;4;5;6;7 семестры - вид отчетности - зачет;

8 семестр - вид отчетности - дифференцированный зачет

Вид учебной работы	Объем часов,	3 семес тр	4 семес тр	5 семес тр	6 семес тр	7 семес тр	8 семес тр
	всего						
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	336	64	84	52	44	36	56
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	168	32	42	26	22	18	28
в том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПР)	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 разделов							
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	168	32	42	26	22	18	28
Промежуточная аттестация: 3;4;5;6;7 семестры - зачет; 8 семестр- дифференцированный зачет							

#### 4.1.2. Заочная форма обучения:

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

2 курс - вид отчетности дифференцированный зачет (база 9 классов)

Вид учебной работы	Объем часов, всего	Объем часов, курс	
		1 курс	2 курс
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	336	336	336
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	2	2	2
в том числе:			
Лекции	2	2	2
Практические занятия (ПР)			
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>334</b>	<b>334</b>	<b>334</b>
Контрольная работа			
Самостоятельное изучение тем и разделов	334	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,	Объём, часов	Уровень освоения
-------------------------------------	--	--------------	------------------

ного модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем			
1	2	3	4
Раздел 1 .	Лекция Профессионально-прикладная физическая культура	2	
Раздел 2 . 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	2		

	длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. 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> 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	2	

	применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).		
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> Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов;	32	



	подготовка к практическим занятиям.		
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	Содержание лекционного учебного материала	Не предусмо трено	
	<b>Практические занятия</b>	<b>52</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. 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.	2		

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

		Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.	
	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> 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>Лыжные гонки</b>	<b>4.</b>	Содержание лекционного учебного материала	Не предусмотрено
		<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 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> Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		20	
<b>Раздел 5. 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 подготовка студентов	2	
	11.	Методика оценки и коррекции осанки и телосложения	2	
	12.	Лёгкая атлетика (бег 100м, челночный бег)	2	
	13.	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2	
	14.	Лёгкая атлетика (кросс)	2	
	15.	Тесты на гибкость	2	
	16.	Прыжки в длину	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		32	
	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)

## 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.			

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	2		

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

	характеристика. Развитие выносливости.	
	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> Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	30
<b>Тема 3. 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	2



	защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).	
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: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом,	2
13.	Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Контрольные игры и соревнования.	2

14.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая. Контрольные игры.	2
15.	<b>Футбол.</b> Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2
16.	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2
17.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	2
18.	Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2
19.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.	2
20.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования	2
21.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры. Контрольные игры 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> 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 и практические занятия	Не предусмотрены
<b>Лыжные гонки</b>	<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	2

	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.	20
<b>Раздел 5. 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 Прыжки в длину	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		32	
2 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 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 B22300-С, велоэллипсод Larsen FB1032М, тренажер эллиптический Ketler Vito M, 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 (освоенные умения и знания)	Формы и методы контроля и оценки 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>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 (3-7 семестр), дифференцированный зачет (8семестр)</p>
<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</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(3-7 семестр), дифференцированный зачет (8семестр)</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: - тестовое задание - контрольные нормативы - методико-практические работы  Практические занятия.  Промежуточный контроль: зачет (3-7 семестр), дифференцированный зачет (8 семестр)
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. Промежуточный контроль: зачет(3-7 семестр), дифференцированный зачет (8 семестр)
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: зачет (3-7 семестр), дифференцированный зачет (8 семестр)

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:



Трегуб А.И.

**Рабочая программа одобрена**

на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и естественнонаучных дисциплин

протокол № 8 от «29» марта 2023 г.

Председатель ПЦК



Хуснудинова Е.А.

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

Доцент кафедры физической культуры и спорта  
В.П.



Чергинец