

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.06.2022 05:18:16
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

«29» июня 2021г.

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)

1 курс (база 11 классов)

Молодежный 2021

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); 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:

Код	Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции
	Общие компетенции	В области знания и понимания (А)
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	

**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						
Общая трудоемкость дисциплины	336	64	84	52	44	36	56
Обязательная учебная нагрузка (всего)	168	32	42	26	22	18	28
в том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПР)	168	32	42	26	22	18	28
Самостоятельная работа:	168	32	42	26	22	18	28
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
Общая трудоемкость дисциплины	336	336	336
Обязательная учебная нагрузка (всего)	4	4	4
в том числе:			
Лекции	2	2	2
Практические занятия (ПР)	2	2	2
Самостоятельная работа:	334	334	334

Контрольная работа			
Самостоятельное изучение 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 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)		168	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание лекционного учебного материала	Не предусмотрено	
	Практические занятия	32	
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2	
2. Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила	2		

	соревнований по л/атлетике.		
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	2	

	ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.		
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	32	
Тема 2. Общая физическая подготовка	Содержание лекционного учебного материала	Не предусмотрено	
	Практические занятия	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	2		

	способностей.		
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	32	
Тема 3. Спортивные игры	Содержание лекционного учебного материала	Не предусмотрено	
	Практические занятия	52	
	1. Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).	2	
	2. 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).	2	

	Двухсторонние игры.		
6.	Совершенствование технической подготовки. Двухсторонние игры.	2	
7.	Волейбол. 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.	Футбол. 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	2	

		тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.	
	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.	Настольный теннис. 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
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	68
Тема	4.	Содержание лекционного учебного материала	Не предусмотрено
Лыжные гонки		Практические занятия	20
	1.	Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		36	
Раздел 5. Методико-практические работы и контрольные нормативы	Содержание лекционного учебного материала		Не предусмотрено	
	Практические занятия		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	
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. Практические занятия (учебно-тренировочные занятия)		168	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание лекционного учебного материала и практические занятия	Не предусмотрены	
	Самостоятельная работа	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,	2	

	финиширование.		
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	32	
Тема 2. Общая физическая подготовка	Содержание лекционного учебного материала и практические занятия	Не предусмотрены	
	Самостоятельная работа	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
Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка		32

	сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	
Тема 3. Спортивные игры	Содержание лекционного учебного материала и практические занятия	Не предусмотрены
	Самостоятельная работа	52
	1. Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).	2
	2. 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. Волейбол. 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	2	

	двустороннюю игру с соблюдением правил. 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.	Футбол. 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.	Настольный теннис. 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
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	68
Тема	4.	Содержание лекционного учебного материала и практические занятия	Не предусмотрено
Лыжные гонки		Самостоятельная работа	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;	2

	стойка при спусках.	
	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), 3000 м. (девушки).	2
	10. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	36
Раздел 5. Методико-практические работы и контрольные нормативы	Содержание лекционного учебного материала	2
	Практические занятия	Не предусмотрены
	Самостоятельная работа	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	
1, 2 курс - 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)

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, Валдим 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
Лицензионное программное обеспечение		
1	Microsoft Windows 7	Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года
2	Microsoft Office 2010	
3	Kaspersky Business Space Security Russian Edition	
Свободно распространяемое программное обеспечение		
1	LibreOffice 6.3.3	
2	Adobe Acrobat Reader	
3	Mozilla Firefox 83.x	
4	Opera 72.x	
5	Google Chrome 86.x.	

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>Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт.,</p> <p>Технические средства обучения: Мультимедийный проектор Optoma X302, ноутбук Asus P55VA, экран на треноге, дорожка беговая Aerofit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-C, велоэллипсод Larsen FB1032M, тренажер эллиптический Ketler Vito M, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная</p> <p>Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Kaspersky Business Space Security Russian Edition, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox 83.x, Opera 72.x, Google Chrome 86.x.</p>	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
2.	Ауд.119 Спортивный зал	<p>Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт.,</p> <p>Технические средства обучения: Борцовские ковры, мешок боксерский, груша резиновая, маты гимнастические.</p>	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
3.	Ауд. 120 Спортивный зал	<p>Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт.,</p> <p>Технические средства обучения: 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	Открытый стадион широкого профиля с элементами	Практические

	широкого профиля с элементами полосы препятствий	полосы препятствий. Поле футбольное, сетка футбольная, место для стрельбы.	занятия
5.	Аудитория 303	Специализированная мебель: Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт. Технические средства обучения: 11 персональных компьютеров подключенных к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Иркутского ГАУ и электронно-библиотечную систему (электронной библиотеки); сканер CanoScan LIDE 110 - 2 шт.; Принтер HP Lazer Jet P 2055 - 1 шт.; Принтер HP Lazer Jet M 1132 MFP - 1 шт. Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Kaspersky Business Space Security Russian Edition, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox 83.x, Opera 72.x, Google Chrome 86.x.	Аудитория для проведения консультационных и самостоятельных занятий; занятий семинарского типа, индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ)

8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий и тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения и знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать: о роли физической культуры в общекультурном,	Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы

<p>профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>-методико-практические работы</p> <p>Промежуточный контроль: зачет (3-7 семестр), дифференцированный зачет (8семестр)</p>
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы</p> <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.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Организует собственную деятельность, умеет выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Промежуточный контроль: зачет (3-7 семестр), дифференцированный зачет (8семестр)</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Опрос знания лексических единиц и контроль понимания текста постановкой вопросов.</p> <p>Промежуточный контроль: зачет(3-7 семестр), дифференцированный зачет</p>

		(8семестр)
ОК 6. 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 (3-7семестр), дифференцированный зачет (8семестр)

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 № 10 от «24» июня 2021г. Председатель ПЦК



(подпись)

Долгих О.В.

(Ф.И.О.)

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

Доцент кафедры физической культуры и спорта

Бомин В.А.



(должность, звание, квалификационная категория)

(Ф.И.О.)