

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.09.2022 10:02:39  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb

**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

«25» марта 2022г.

Рабочая программа дисциплины

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте  
(по видам)

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная / заочная  
1 курс, 1 и 2 семестр / 1 курс (база 9 классов)

Молодежный 2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель освоения дисциплины:

– дать студентам теоретические знания и практические навыки по овладению методикой и навыками овладения физической культурой, возможностях их практического применения для самостоятельной разработки и принятия управленческих решений на уровне среднего звена.

### Основные задачи освоения дисциплины:

- понимание сущности и значения физической культуры для здорового образа жизни;
- освоение основных методов и специфических приемов физической культуры и применение их на практике.

Результатом освоения дисциплины «ОУД.06 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 цикла общеобразовательных дисциплин учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестре (очное обучение), на 1 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 знаниям 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

		<b>(А)</b>
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<b>Знать:</b> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, -основы здорового образа жизни;  <b>Уметь:</b> -организовать собственную деятельность, -выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; -принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; -работать в коллективе и команде.
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 182 часа

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

**4.1.1. Очная форма обучения:**

1 семестр, вид отчетности – зачет (по результатам устного опроса);

2 семестр- вид отчетности – дифференцированный  
зачет

Вид учебной работы	Объем часов, всего	1 семестр	2 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	182	54	128
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	117	32	85
в том числе:			
Лекции	2	2	-
Практические занятия (ПР)	115	30	85
<b>Самостоятельная работа:</b>	65	22	43

Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	65	22	43
Промежуточная аттестация: 1 семестры- зачет; 2 семестр- дифференцированный зачета			

#### 4.1.2. Заочная форма обучения:

1 курс- вид отчетности – зачет (по результатам устного опроса)  
(база 9 классов);

Вид учебной работы	Объем часов, всего	Объем часов, курс
		1 курс база 9 классов
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	182	182
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	2	2
в том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия (ПЗ)	-	-
<b>Самостоятельная работа:</b>	180	180
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	180	180
Промежуточная аттестация: 1 курс- зачет;		

### 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,		Объем, часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Теоретическое обучение</b>	1.	Социально-биологические основы физической культуры	<b>2</b>	
	Практические занятия		Не предусмотрены	

<b>Раздел 2. Лабораторно- практические занятия</b>		<b>115</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="400 349 1254 651">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.</li> <li data-bbox="400 656 1254 779">2. Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.</li> <li data-bbox="400 784 1254 907">3. Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.</li> <li data-bbox="400 911 1254 1081">4. Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.</li> <li data-bbox="400 1086 1254 1256">5. Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.</li> <li data-bbox="400 1261 1254 1384">6. Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).</li> <li data-bbox="400 1388 1254 1512">7. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).</li> <li data-bbox="400 1516 1254 1639">8. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</li> <li data-bbox="400 1644 1254 1812">9. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</li> <li data-bbox="400 1816 1254 1986">10. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.</li> <li data-bbox="400 1991 1254 2063">11. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие</li> </ol>	<p><b>26</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	

		дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	
	12.	Основы техники прыжков с разбега. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений.	2
	13.	Основы техники эстафетного бега. Совершенствование техники бега и передачи эстафетной палочки в эстафете.	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.		12
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		30
	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 скоростной выносливости. Упражнения на скоростную выносливость.	2
	4.	Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.	2
	5.	Кроссовая подготовка. Бег 2000,3000м.	2
	6.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	7.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	8.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	9.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	10.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2
	11.	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2
	12.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	13.	Совершенствование силовых способностей	2

	(выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	
	14. Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	15. 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.	12
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>	35
	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. Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2
	8. Обучение блокированию в волейболе.	2

		Совершенствование технической подготовки	
	9.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2
	10.	Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2
	11.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая.	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.	Правила игры и судейства.	2
	17.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	3
		<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.	29
<b>Тема</b>	<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	14
<b>Лыжные гонки</b>	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	2



		спусках.	
	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
	<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.		12
<b>Тема 5.</b>	Практические занятия		10
<b>Методико-практические работы, сдача контрольных нормативов</b>	1.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2
	2.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2
	3.	Легкая атлетика (кросс, бег 100м, челночный бег)	2
	4.	Силовая подготовка (пресс, отжимания, подтягивания)	2
	5.	Прыжки в длину с места, с разбега	2
2 семестр - дифференцированный зачет			
<b>ИТОГО</b>			<b>182</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
<b>Раздел 1. Теоретическое обучение</b>	1.	Социально-биологические основы физической культуры	2	
	Практические занятия		Не предусмотрены	
<b>Раздел 2. Лабораторно-практические занятия</b>			115	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Лекции и практические занятия		Не предусмотрены	
	Самостоятельная работа		26	
	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.	Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	2	
4.	Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2		

	5.	Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	
	6.	Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2.	
	7.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2.	
	8.	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2.	
	9.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2.	
	10.	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2.	
	11.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2.	
	12.	Основы техники прыжков с разбега. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений.	2.	
	13.	Основы техники эстафетного бега. Совершенствование техники бега и передачи эстафетной палочки в эстафете.	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.		12	
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>	Лекции и практические занятия		Не предусмотрены	
	<b>Самостоятельная работа</b>		30	
	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	2	

	тренажерах.		
	3. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на скоростную выносливость.	2	
	4. Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.	2	
	5. Кроссовая подготовка. Бег 2000,3000м.	2	
	6. Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2	
	7. Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2	
	8. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2	
	9. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2	
	10. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2	
	11. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2	
	12. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2	
	13. Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	2	
	14. Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2	
	15. 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.	12	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	Лекции и практические занятия	Не предусмотрены	
	<b>Самостоятельная работа</b>	35	
	1. Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом,	2	

	техники бросков мяча в корзину), техники 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.	Волейбол. Обучение 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.	Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2
11.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая.	2
12.	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия	2

	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. Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2	
	16. Правила игры и судейства.	2	
	17. Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	3	
	<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.	29	
<b>Тема 4. Лыжные гонки</b>	Лекции и практические занятия	Не предусмотрено	трени
	<b>Самостоятельная работа</b>	14	
	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	
	<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.		12	
<b>Тема 5. Методико-практические работы, сдача контрольных нормативов</b>	Лекции и практические занятия		Не предусмотрены	
	<b>Самостоятельная работа</b>		10	
	1.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2	
	2.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2	
	3.	Легкая атлетика (кросс, бег 100м, челночный бег)	2	
	4.	Силовая подготовка (пресс, отжимания, подтягивания)	2	
	5.	Прыжки в длину с места, с разбега	2	
2 семестр - дифференцированный зачет				
<b>ИТОГО</b>			<b>182</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<sup>1</sup>:

#### 6.1.1 Основная литература

1. Физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / О.В. Загородняя, М. В. Малютина, В. И. Соболева .— Оренбург : ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный аграрный университет, 2016 .— 84 с. — ISBN 978-5-88838-951-5 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/376984>
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / М. В. Катренко, Н. И. Соколова, Л. А. Небытова .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017 .— 269 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>

#### 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 В.А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с. : ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 316-322. - Б. ц.

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины:

---

<sup>1</sup>В рабочие программы вносятся литература из электронного каталога книгообеспеченности по ОП



№ 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 FB1032M, 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, 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><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><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</li> <li>-основы здорового образа жизни;</li> </ul>	<p>Выполнение и оценка результатов практических занятий. Защита отчетов по практическим работам. Решение вариативных задач и упражнений.</p> <p>Проверка и оценка самостоятельных работ и конспектов по темам.</p>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организовать собственную деятельность,</li> <li>-выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</li> <li>-уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;</li> <li>-работать в коллективе и команде.</li> </ul>	

	Оценка работы с программными продуктами. Оценка результатов тестирования. Оценка устных и письменных индивидуальных ответов обучаемых.
. знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	

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

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели результатов подготовки</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
Уметь: организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- использование средств и методов физической культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы  Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.
. знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и	Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы  Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.

	<p>здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> </ul>	
<p>вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения; работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</li> <li>- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</li> </ul>	<p>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:</p> <p>1 семестр – зачет; 2 семестр - дифференцированный зачет.</p>

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)

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)

**Программу составила преподаватель:**




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

**Программа одобрена**


на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и естественнонаучных дисциплин  
протокол № 7 от «14» марта 2022 г.

Председатель ПЦК

  
(подпись)

И.В. Юдина  
(И.О. Фамилия)

**Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению внешним экспертом**

Доцент кафедры физической культуры и спорта  Бомин В.А.  
(должность, звание, квалификационная категория) (Ф.И.О.)