

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.06.2022 05:16:16
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

имени А. А. ЕЖЕВСКОГО

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Н.Н. Бельков

«22» июня 2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура.

по специальности: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

квалификация: техник

форма обучения: очная / заочная

1,2,3 курс, 1-6 семестр / 1 курс-база 11 классов

Молодежный 2020

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- дать студентам знания и практические навыки принятия решений в различных ситуациях

Основные задачи освоения дисциплины:

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

Результатом освоения дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» обучающимися по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта является овладение основным видом профессиональной деятельности и соответствующими компетенциями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

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

Дисциплина изучается на 1-3 курсе в 1,2,3,4,5,6 семестре (очное обучение), на 1 курсе (заочное обучение) на базе 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 в целях приобретения следующих компетенций:

Код	Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции
Общие компетенции		
ОК 2	организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	знать: типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, решения задач в различных в стандартных и нестандартных ситуациях, основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК 3	принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	уметь: использовать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, решения задач в различных в стандартных и нестандартных ситуациях, основные методы и средства физической культуры для обеспечения
ОК 6	работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	полноценной социальной и профессиональной деятельности, работать в коллективе и 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 332 часов

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

4.1.1 Очная форма обучения: Семестр – 1-6, вид отчетности – 1-5 семестр зачет, 6 семестр дифференцированный зачет

Вид учебной работы	Объем часов всего	Объем часов по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	332	64	68	54	62	40	44
Обязательная учебная нагрузка (всего)							
в том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	166	32	34	26	32	24	18
Лабораторные работы (ЛР)	-	-					
Самостоятельная работа:	166	32	34	28	30	16	26
Курсовой проект (КП)	-						
Курсовая работа (КР)	-						
Расчетно-графическая работа (РГР)	-						
Реферат (Р)	-						
Эссе (Э)	-						
Контрольная работа	-						
Самостоятельное изучение разделов	-						
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	166	32	34	28	30	16	26
Подготовка и сдача экзамена	-		-				
Подготовка и сдача зачета	-		-				

4.1.2. Заочная форма обучения: Курс-1, вид отчетности – дифференцированный зачет (на базе 11 классов), итоговая письменная контрольная работа

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов
	всего	1 курс (на базе 11 классов)
Общая трудоемкость дисциплины	332	
Обязательная учебная нагрузка (всего)	2	2
в том числе:		
Лекции (Л)	-	
Практические занятия (СЗ)	2	2
Лабораторные работы (ЛР)	-	
Самостоятельная работа:	330	330
Курсовой проект (КП)	-	
Курсовая работа (КР)	-	
Расчетно-графическая работа (РГР)	-	
Реферат (Р)	-	
Эссе (Э)	-	
Контрольная работа	-	
Самостоятельное изучение разделов	-	
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	-	
Подготовка и сдача экзамена	-	-
Подготовка и сдача зачета	-	-

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание 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. Лабораторно-практические занятия		166	
Тема 1. Легкая атлетика	Практические занятия	32	
	1. Физическая культура как неотъемлемая часть в патриотическом воспитании. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2	1
	2. Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике.	2	1
	3. Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	1
	4. Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	1
	5. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	2
	6. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2
	7. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	2
	8. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового	2	2

	ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.		
	9. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений	2	2
	10. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	2
	11. Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	2
	12. Обучение технике легкоатлетических видов.	2	1
	13. Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.	2	1
	14. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	2
	15. Совершенствование основ техники метаний и прыжков.	2	2
	16. Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования	2	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	3
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практические занятия	44	
	1. Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	2	2
	2. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2	1
	3. Развитие скоростных способностей.	2	1
	4. Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.	2	1
	5. Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2	2
	6. Развитие скоростных способностей.	2	1
	7. Выносливость. Развитие выносливости.	2	1
	8. Выносливость. Виды выносливости и их характеристика.	2	1
	9. Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2	2
	10. Совершенствование координационных способностей	2	2
	11. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2	1
	12. Развитие и совершенствование физических качеств .	2	1
	13. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2	2
	14. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости.	2	1

	Развитие гибкости.		
	15 Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2	1
	16 Развитие и совершенствование физических качеств	2	1
	17 Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2	2
	18 Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2	1
	19 Совершенствование силовых способностей (упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями, с сопротивлением партнера).	2	2
	20 Совершенствование скоростных-силовых способностей.	2	2
	21 Совершенствование выносливости.	2	2
	22 Совершенствование гибкости.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	44	3
Тема 3. Спортивные игры	Практические занятия	40	
	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
	2. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	1
	3. Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	2
	4. Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	1
	5. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры.	2	2
	6. Совершенствование штрафных бросков	2	2
	7. Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2	2
	8. Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки	2	1
	9. Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2	2
	10. Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2	1

	11.	Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2	1
	12.	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2	2
	13.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	2	2
	14.	Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2	1
	15.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногами, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.	2	2
	16.	Совершенствование штрафных ударов	2	2
	17.	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.	2	1
	18.	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2	1
	19.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.	2	2
	20.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	40	
Тема	4.	Практические занятия	20	3
Лыжные гонки	1.	Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2	1
	2.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	2	1
	3.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2	1
	4.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2	1
	5.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2	2
	6.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2	1

	7.	Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2	2
	8.	Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	2	2
	9.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).	2	2
	10.	Совершенствование Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		20	3
Тема5. Методико-практические занятия, контрольные нормативы	Практические занятия		30	
	1.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2	1
	2.	Кросс 1-2км.	2	2
	3.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2	1
	4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	2	1
	5.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2	1
	6.	Простейшие методики самооценки утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2	1
	7.	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	2	1
	8.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	1
	9.	Совершенствование профессионально-прикладной подготовки студентов	2	2
	10.	Бег 100м, челночный бег	2	1
	11.	Челночный бег	2	1
	12.	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2	1
	13.	Скоростно-силовая подготовка	2	1
	14.	Тесты на гибкость	2	1
	15.	Прыжки в длину с места ,с разбега	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		30	
Зачет				
Итого			332	

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)

5.1.2 Заочная форма обучения:

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объем, часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Лабораторно-практические занятия	Социально-биологические основы физической культуры	2	1
Тема 1. Легкая атлетика	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Самостоятельное изучение темы	32	
	1. Физическая культура как неотъемлемая часть в патриотическом воспитании. 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. Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике.		
	3. Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.		
	4. Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).		
	5. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		
	6. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	7. Совершенствование бега на средние и 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.		
	9. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для 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).		
	11. Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.		
	12. Обучение технике легкоатлетических видов.		
	13. Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.		
	14. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.		
	15. Совершенствование основ техники метаний и прыжков.		
	16. Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования		
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	32	3
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Самостоятельное изучение темы	40	
	1. Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).		
	2. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.		
	3. Развитие скоростных способностей.		
	4. Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.		
	5. Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.		
	6. Развитие скоростных способностей.		
	7. Выносливость. Развитие выносливости.		
	8. Выносливость. Виды выносливости и их характеристика.		
	9. Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.		
	10. Совершенствование координационных способностей		
	11. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.		
	12. Развитие и совершенствование физических качеств .		
	13. Виды гибкости. Развитие гибкости.		
	14. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.		
	15. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.		
	16. Развитие и совершенствование физических качеств		
17. Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.			

	18	Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.		
	19	Совершенствование силовых способностей (упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями, с сопротивлением партнера).		
	20	Совершенствование скоростных-силовых способностей.		
	21	Совершенствование выносливости.		
	22	Совершенствование гибкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		44	3
Тема 3. Спортивные игры	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Самостоятельное изучение темы		40	
	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.	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	3.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).		
	4.	Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.		
	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.		
	6.	Совершенствование штрафных бросков		
	7.	Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).		
	8.	Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки		
	9.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).		
	10.	Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.		
	11.	Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.		
	12.	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),		
13.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки:			

		тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.		
	14.	Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.		
	15.	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.		
	16.	Совершенствование штрафных ударов		
	17.	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.		
	18.	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.		
	19.	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.		
	20.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры.		
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	40	
Тема Лыжные гонки	4.	Практические занятия	Не предусмотрено	
		Самостоятельное изучение темы	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.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.		
	3.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.		
	4.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.		
	5.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.		
	6.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.		
	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.		
	8.	Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные		

		упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.		
	9.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).		
	10.	Совершенствование Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).		
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	20	3
Тема5. Методико-практические занятия, контрольные нормативы	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Самостоятельное изучение темы		30	
	1.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2	1
	2.	Кросс 1-2км.	2	2
	3.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2	1
	4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	2	1
	5.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2	1
	6.	Простейшие методики самооценки утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2	1
	7.	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	2	1
	8.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	1
	9	Совершенствование профессионально-прикладной подготовки студентов	2	2
	10	Бег 100м, челночный бег	2	1
	16.	Челночный бег	2	1
	17.	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2	1
	18.	Скоростно-силовая подготовка	2	1
19.	Тесты на гибкость	2	1	
20.	Прыжки в длину с места ,с разбега	2	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		30	
	Зачет			
Итого			332	

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 : Мегатраст, 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 : Мегатраст, 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 ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины:

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>

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

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>

6.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее лицензионное программное обеспечение и информационные справочные системы:

№ 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.	

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.	Аудитория 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-С, велоэллипсод Larsen FB1032М, тренажер эллиптический Ketler Vito М, 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>	<i>Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации</i>
2.	Аудитория 119	Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт.,	<i>Учебная аудитория для проведения</i>

	Спортивный зал	Технические средства обучения: Борцовские ковры, мешок боксерский, груша резиновая, маты гимнастические.	<i>практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации</i>
3.	Аудитория 120 Спортивный зал	Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт., Технические средства обучения: Силовые тренажеры, тренажер многофункциональный Body Solyd, подставка для штанги, гантели, гриф для штанги, гири, грифы гантельные, диски обрешиненные.	<i>Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации</i>
4.	Открытый стадион широкого профиля элементами полосы препятствий.	Поле футбольное, сетка футбольная, место для стрельбы	
5.	ауд. 303 – научно-библиографический отдел	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.	<i>Аудитория для проведения консультационных и самостоятельных занятий; занятий семинарского типа, индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</i>

8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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


Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -применять средства и методы физической культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, самостоятельно организовывать регулярные занятия физическими упражнениями и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности принимать решения в различных ситуациях, нести за них ответственность, работать в коллективе	тестовое задание, собеседование, методико-практические работы
Знания: -типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, решения задач в различных в стандартных и нестандартных ситуациях	тестирование, собеседование, методико-практические работы
- основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,	тестовое задание, собеседование, методико-практические работы
-знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;	тестирование, собеседование
-физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;	контрольные нормативы, собеседование

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки
ОК-2 Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- использование средств и методов физической культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы -собеседование -наблюдение за использованием информационных технологий Промежуточный контроль: зачет, итоговый контроль: дифференцированный зачет
ОК-3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;	Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы -собеседование наблюдение за использованием информационных технологий Промежуточный контроль: зачет, итоговый контроль: дифференцированный зачет
ОК-6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения	Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы -собеседование


	<p>профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>- вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p> <p>- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>- наблюдение за участием в спортивно-массовых мероприятиях, Промежуточный контроль: зачет, итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
--	--	---

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями
Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования
(ФГОС СПО) по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта

Составитель:  преподаватель Афонин Александр Николаевич
ФИО, ученая степень, звание, должность


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

протокол №10 от «18» июня 2020 г.

Председатель ПЦК 
(подпись)

Долгих О.В.
(И.О. Фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Эксперт:
доцент кафедры физической культуры и спорта  Бомин В.А.
должность ФИО,