

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.07.2023 09:49:20
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.

«31» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная /заочная

2-4 курс, 3-8 семестр, / 2 курс

Молодежный 2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины:

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

Основные задачи освоения дисциплины:

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

Результатом освоения дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обучающимися по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» является овладение основным видом профессиональной деятельности (ВПД) и соответствующими компетенциями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» находится в обязательной части общегуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин учебного плана.
на 1 курсе (заочное).

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 (А)
ОК 04	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Уметь: - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); Владеть: - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

		<ul style="list-style-type: none"> - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 164 часа

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

4.1.1. Очная форма обучения: Семестр 3-8;

вид отчетности 3-6 семестры (зачет), 7 семестр (контроль); 8 семестр-дифференцированный зачет;

Вид учебной работы	Объем часов, всего	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	164	30	34	26	32	22	20
Обязательная учебная нагрузка (всего)	164	30	34	26	32	22	20
в том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	164	30	34	26	32	22	20
Вариативная часть							
Самостоятельная работа:	-	-	-	-	-	-	-

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.)							

4.1.2. Заочная форма обучения:

Курс –2; вид отчетности 2 курс - дифференцированный зачет;

Вид учебной работы	Объем часов, всего	Объем часов, курс
		2 курс
Общая трудоемкость дисциплины	164	164
Обязательная учебная нагрузка (всего)	164	164
в том числе:		
Лекции	4	4
Практические занятия (ПЗ)	2	2
Самостоятельная работа:	158	158
Контрольная работа		
Самостоятельное изучение тем и разделов	158	158
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)		

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

5.1.1. Очная форма обучения

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

ного модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем			
1	2	3	4
Раздел 1. Практические занятия (учебно-тренировочные занятия)		164	
Тема 1. Легкая атлетика	Практические занятия	30	
	1 Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2	
	2 Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	2	
	3 Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	
	4 Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	
	5 Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	6 Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	7 Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	
	8 Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	
	9 Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений	2	

	10	Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	
	11	Обучение технике легкоатлетических видов.	2	
	12	Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.	2	
	13	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	
	14	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	
	15	Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практические занятия		36	
	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	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное	2	

		проявление координационных способностей.	
	14	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	15	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	16	Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Развитие скоростных способностей	2
	17	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	18	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
Тема 3. Спортивные игры		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	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
	5	Совершенствование технической подготовки. Двухсторонние игры.	2
	6	Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2
	7	Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки	2
	8	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2
	9	Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры.	2

10	Контрольные игры и соревнования.	2
11	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом),	2
12	Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Контрольные игры и соревнования.	2
13	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
14	Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2
15	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2
16	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	2
17	Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2
18	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
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	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.	2
21	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2
22	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
23	Одиночные и парные игры.	2
24	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры.	2

	25	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.	2
	26	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Одиночные и парные игры.	2
Тема 4. Лыжные гонки	Практические занятия		16
	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	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
	8	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
Раздел 5. Методико-практические работы и контрольные нормативы	Практические занятия		30
	1	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	4
	2	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	4
	3	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом	2
	4	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2
	5	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2
	6	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2

	7	Методика основных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег)	2	
	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	
	9	Лёгкая атлетика (бег 100м, челночный бег)	2	
	10	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2	
	11	Лёгкая атлетика (кросс)	2	
	12	Тесты на гибкость	2	
	13	Прыжки в длину	2	
Итого			164	

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)			
Тема 1. Легкая атлетика	Самостоятельная работа		
	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 легкой атлетике.	2
	3.	Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и	2

	финиширования.		
	4. Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	
	5. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	6. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	7. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	
	8. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	
	9. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений	2	
	10. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2	
	11. Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	
	12. Обучение технике легкоатлетических видов.	2	
	13. Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.	2	
	14. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	
	15. 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.	30	
Тема 2. Общая физическая	Содержание лекционного учебного материала и практические занятия	Не предусмотрены	

подготовка	Самостоятельная работа		
	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
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	30	
Тема 3. Спортивные игры	Содержание лекционного учебного материала и практические занятия		Не предусмотрены
	Самостоятельная работа		
	1.	Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники	2

	защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).	
2.	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2
3.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	2
4.	Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2
5.	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры.	2
6.	Совершенствование технической подготовки. Двухсторонние игры.	2
7.	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:	2

	отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	
	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. 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
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	50
Тема 4. Лыжные гонки	Содержание лекционного учебного материала и практические занятия	Не предусмотрены
	Самостоятельная работа	
	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.		20
Раздел 5. Методико-практические работы и контрольные нормативы	Содержание лекционного учебного материала		4
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа		
	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	2	

	направленной коррекции		
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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	34	
ИТОГО:		6/158	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

6.1.1. Основная литература

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

2017. - 269 с. : нет. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц.
 Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с. : нет. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц.

6.1.2. Дополнительная литература

1. Ракоца А.И. Эффективность методики учебно-тренировочного процесса спортсменов полиатлонистов с использованием контроля их функционального состояния [Электронный ресурс] : учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений / А. И. Ракоца, В. А. Бомин ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского, Иркут. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегапринт, 2017. - 113 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 89-110. - Б. ц.

2. Нестерец О.Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегапринт, 2018. - 97 с. : ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 92-97. - Б. ц.

3. Бомин В.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.] ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 135-141. - Б. ц.

4. Бомин В.А. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.] ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 56 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 50-56. - Б. ц.

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

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

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
1	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (апгрейд операционной системы)	лицензии: № 44217759, 44667904, 43837216, 44545018, 44545016 и другие
2	Microsoft Office 2007 (пакет офисных приложений Майкрософт)	лицензии: № 44217759, 44667904, 43837216, 44545018, 44545016, 44217780 и другие
3	Windows XP Professional (операционная система)	лицензии: X10-51730 RU, X11-42168 RU и другие

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

7.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

7.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий	Основное оборудование	Форма использования
1.	Аудитория 319 Спортивный зал	Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт., Технические средства обучения: Мультимедийный проектор Optoma X302, ноутбук Asus P55VA, экран на треноге, дорожка беговая Aerofit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный В22300-С, велоэллипсоид Larsen FB1032М, тренажер эллиптический Ketler Vito M, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
2.	Аудитория 119 Спортивный зал	Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт., Технические средства обучения: Борцовские ковры, мешок боксерский, маты гимнастические.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
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 обрезиненные.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
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	Аудитория для проведения консультационных и самостоятельных занятий; занятий семинарского типа,

	<p>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.</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>	<p>индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p>
--	--	---

8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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


Результаты обучения (освоенные умения и знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы <p>Промежуточный контроль: 3-6семестр-зачет; 7 семестр-контроль; 8 семестр-дифференцированный зачет; 2 курс-заочно</p>
<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения в профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы <p>Промежуточный контроль: 3-6 семестр-зачет; 7 семестр-контроль; 8 семестр-дифференцированный зачет; 2 курс-заочно</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
ОК 04 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Организует собственную деятельность, умеет проявлять гражданско-патриотическую позицию и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы Практические занятия. Промежуточный контроль: 3-6 семестр-зачет; 7 семестр-контроль; 8 семестр-дифференцированный зачет; 2 курс-заочно
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умеет работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями, использует умения и навыки в области физической культуры для достижений в профессиональной деятельности.	Текущий контроль: - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы Практические занятия. Промежуточный контроль: 3-6 семестр-зачет; 7 семестр-контроль; 8 семестр-дифференцированный зачет; 2 курс-заочно

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Разработчик: 


Преподаватель Трегуб Алла Ивановна

Программа одобрена

на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и естественнонаучных дисциплин
Протокол № 8 от 29.03.2023г.

Председатель ПЦК _____  Хуснудинова Е.А

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению внешним экспертом

Доцент кафедры физической культуры и спорта  Чергинец В.П.