

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.06.2022 05:30:18  
Уникальный программный идентификатор:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

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

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Н.Н. Бельков

« 29 » июня 2021 г

Рабочая программа дисциплины

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная / заочная

1-2 курс, семестр 1-4 / 1 курс

Молодежный 2021

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цель освоения дисциплины:**

- формирование 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.

### **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;

- 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.

Результатом освоения дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» обучающимися по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) является овладение основным видом профессиональной деятельности (ВПД) и соответствующими компетенциями.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» находится в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле учебного плана.

Дисциплина изучается на 1-2 курсе в 1-4 семестре (очное обучение), 1 курсе (заочное обучение).

## **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:

<b>Код</b>	<b>Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции</b>
	<b>Общие компетенции</b>	<b>В области знания и понимания (А)</b>
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	<p align="center"><i>Знать:</i></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>
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, сознательно планировать повышение квалификации.	

**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:** Семестр –1-4, вид отчетности – зачет (1-3 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр).

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов	Объем часов	Объем часов	Объем часов
	всего	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>182</b>	<b>48</b>	<b>66</b>	<b>36</b>	<b>32</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>	<b>32</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	<b>16</b>
в том числе:					
Лекции (Л)	4	2	-	2	-
Практические занятия (ПЗ)	112	30	44	22	16
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>66</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
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.)	66	16	22	12	16
Подготовка и сдача экзамена	-	-	-	-	-
Подготовка и сдача зачета	-	-	-	-	-

**4.1.2. Заочная форма обучения:** Курс – 1, вид отчетности – дифференцированный зачет.

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов	Объем часов
--------------------	-------------	-------------	-------------

	всего	1 курс	2 курс
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>182</b>	<b>182</b>	-
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-
в том числе:			-
Лекции (Л)	4	4	-
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>178</b>	<b>178</b>	-
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.)	178	178	-
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
<b>Раздел 1. Теоретическое обучение</b>		<b>4</b>	
	1. Зарождение и развитие отечественного спорта.	2	1
	2. Социально-биологические основы физической культуры	2	1
	<b>Практические занятия</b> Не предусмотрено		
<b>Раздел 2. Лабораторно-практические занятия</b>		<b>112</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	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	2,3
	2. Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике. Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	
	3. Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	4. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со	2	

		старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.		
	5.	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений	2	
	6.	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	
	7.	Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования. Обучение технике легкоатлетических видов. Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.	2	
	8.	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	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.	10	
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>2,3</b>
	1.	Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2	
	2.	Развитие скоростных способностей. Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.	2	
	3.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2	
	4.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельные занятия в форме занятий в	16	

	секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>	40
1.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).	2
2.	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2
3.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	2
4.	Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2
5.	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры.	2
7.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2
8.	Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки	2
9.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2
10.	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.	<b>Футбол.</b> Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2
13.	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2



	14.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	2
	15.	Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2
	16.	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
	17.	<b>Настольный теннис.</b> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.	2
	18.	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2
	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
	20.	Одиночные и парные игры.	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	20
<b>Тема 4. Лыжные гонки</b>		<b>Практические занятия</b>	18
	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	2

		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.	2 2
	9.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		20
<b>Тема5. Методико-практические занятия, контрольные нормативы</b>	Практические занятия		30
	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.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2
	5.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
	6.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, сознательно планировать повышение квалификации.	2
	7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2
	8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2
	9.		2
	10.	Легкая атлетика (бег 100м, челночный бег)	2
	11.	Кроссовая подготовка 1000,2000м	2
	12.	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2
	13.	Лыжная подготовка	2
	14.	Тесты на гибкость	2
	Прыжки в длину с места и с разбега		2

	15.		
Зачет (1-3 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр)			
		<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)

### 5.1.2 Заочная форма обучения:

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объём, часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическое обучение</b>		<b>4</b>	
3.	Зарождение и развитие отечественного спорта.	2	1
4.	Социально-биологические основы физической культуры	2	1
	<b>Практические занятия</b>		
	Не предусмотрено		
<b>Раздел 2. Лабораторно-практические занятия</b>	<b>Самостоятельное выполнение практических занятий</b>	<b>112</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
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	2,3
2.	Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике. Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2	
3.	Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и	2	

		упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		
	4.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2	
	5.	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений	2	
	6.	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	
	7.	Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования. Обучение технике легкоатлетических видов. Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.	2	
	8.	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	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.	10	
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	<b>2,3</b>
	1.	Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2	
	2.	Развитие скоростных способностей. Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.	2	
	3.	Совершенствование координационных	2	

		способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	
	4.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	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.	16
<b>Тема 3.</b>		<b>Практические занятия</b>	40
<b>Спортивные игры</b>	1.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).	2
	2.	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2
	3.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	2
	4.	Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2
	5.	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры.	2
	7.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2
	8.	Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки	2
	9.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2
	10.	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	2

	нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая.	
12.	<b>Футбол.</b> Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2
13.	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2
14.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	2
15.	Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2
16.	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
17.	<b>Настольный теннис.</b> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.	2
18.	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2
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
20.	Одиночные и парные игры.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	20
<b>Тема 4. Лыжные гонки</b>	<b>Практические занятия</b>	18
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	2

		лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	
	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
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	20
<b>Тема5. Методико-практические занятия, контрольные нормативы</b>		Практические занятия	30
	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.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2
	5.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
	6.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, сознательно планировать повышение квалификации.	2
	7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2
	8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2
	9.		2
	10.	Легкая атлетика (бег 100м, челночный бег)	2
11.	Кроссовая подготовка 1000,2000м	2	

	12.	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2	
	13.	Лыжная подготовка	2	
	14.	Тесты на гибкость	2	
	15.	Прыжки в длину с места и с разбега	2	
дифференцированный зачет				
			<b>Итого</b>	<b>182</b>



## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### Основная литература

1. Витун, В.Г. Методика развития силы в процессе физического воспитания студентов в вузе [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Е.В. Витун, В.Г. Витун .- Оренбург : ОГУ, 2012. - 44 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/177990?cldren=0>
2. Емельянова, Л.А. Лечебная физкультура и физические тренировки в системе реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Л.А. Емельянова .— Волгоград : ВГАФК, 2010.- 83 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/229003?cldren=0>
3. Погадаев, М.Е. Физическая культура. Раздел: Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю.А. Поскрякова, М.Е. Погадаев .— Уфа : УГАЭС, 2009.- 152 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/143859?cldren=0>
4. Трухачева, Л. А. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. А. Васильева, Т. К. Костина, Л. А. Трухачева .— Липецк : Изд-во ЛГТУ, 2012. - 67 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/214806?cldren=0>

#### Дополнительная литература

1. Актуальные проблемы, механизмы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России [Текст] : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, (20-23 июня 2011 г.) / редкол. Ю. Е. Вашукевич [и др.]. - Иркутск : ИрГСХА, 2011. - 305 с
2. Баранов, В.В. Физическая культура в сфере досуга студентов [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Боброва Г. В., В.В. Баранов .- Оренбург : ГОУ ОГУ, 2010.- 50 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/192957?cldren=0>
3. Гаськова Н.П., Балитова Е.И., Ракоца А.И. Физическая культура [Текст] : методическое пособие для выполнения методико - практических

работ студентами ИрГСХА / Н.П.Гаськова Е.И.Балитова, А.И.Ракоца.- Иркутск: ИрГСХА, 2008.-128 с.

4. Головкина, А.А. Лыжный спорт [Электронный ресурс] : Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010.- 95 с. - Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208636?cldren=0>

5. История греко-римской борьбы [Текст] : учеб.-метод. разработ. / Иркут. гос. с.-х. акад. ; сост. Д. И. Мальцев. - Иркутск : ИрГСХА, 2007. - 21 с

6. Методика проведения самостоятельных занятий студентов ИрГСХА [Текст] : учеб.-метод. рек. / Иркут. гос. с.-х. акад. ; подгот. Т. В. Донская. - Иркутск : ИрГСХА, 2007. - 35 с.

7. Общая физическая подготовка занимающихся греко-римской борьбой [Текст] : (метод. рек. для самостоят. занятий студентов посещающих секцию Греко-римской борьбы в ИрГСХА) / Иркут. гос. с.-х. акад. ; сост. Д. И. Мальцев. - Иркутск : ИрГСХА, 2007. - 17 с.

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Визуальная лекция. [Электронный ресурс] / О. В. Панина, Т. Г. Шишкина. — 2014.- 32 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/235675?cldren=0>

9. Разяпова, Р. Н. Лапта [Электронный ресурс] / Л. Н. Малорощило, Р. Н. Разяпова. — Оренбург : ОГПУ, 2014.- 104 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/236340?cldren=0>

10. Тактико-техническая и волевая подготовка в саморегуляции эмоционального состояния борцов греко-римского стиля. Учебное пособие. Издательство ИрГСХА, 2013. 243с.

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

1. Татаринев, В. И. Настольный теннис. Правила игры [Электронный ресурс]. / В. И. Татаринев .- 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>

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

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
<b>Лицензионное программное обеспечение</b>		
1	Microsoft Windows 7	Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года
2	Microsoft Office 2010	
3	Kaspersky Business Space Security Russian Edition	
<b>Свободно распространяемое программное обеспечение</b>		
1	LibreOffice 6.3.3	
2	Adobe Acrobat Reader	
3	Mozilla Firefox 83.x	
4	Opera 72.x	
5	Google Chrome 86.x.	

**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	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	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации / Спортивный зал №319

		Larsen FB1032M, тренажер эллиптический Ketler Vito M, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная 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.	
2	Аудитория 119	Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт., Технические средства обучения: Борцовские ковры, мешок боксерский, груша резиновая, маты гимнастические.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации / Спортивный зал №119
3	Аудитория 120	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 / Спортивный зал №120
4	Аудитория 303	Специализированная мебель: Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт. Технические средства обучения: 11 персональных компьютеров подключенных к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Иркутского ГАУ и электронно-библиотечную систему (электронной библиотеки); сканер CanoScan LIDE 110 -	Аудитория для проведения консультационных и самостоятельных занятий; занятий семинарского типа, индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ)

		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.	
5	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Поле футбольное, сетка футбольная, место для стрельбы.		

## 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><i>Знать:</i></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>Текущий контроль знаний, устный опрос, собеседование, сдача нормативов, тестовых заданий, самостоятельная работа, сдача зачета (дифференцированного зачета)</p>

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 2 Уметь организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач,</p>	<p>- использование средств и методов физической культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре,</p>	<p>Текущий контроль: - тестовое задание - контрольные нормативы - методико-практические работы - собеседование</p>

оценивать их эффективность и качество.	установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Промежуточный контроль: зачет (1-3 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр, 1 курс)
ОК 6 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	<p>понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</p> <p>- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>- тестовое задание</p> <p>-контрольные нормативы</p> <p>-методико-практические работы</p> <p>-собеседование</p> <p>Промежуточный контроль: зачет (1-3 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр, 1 курс)</p>
ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, сознательно планировать повышение квалификации	<p>организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>- вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>- тестовое задание</p> <p>-контрольные нормативы</p> <p>-методико-практические работы</p> <p>-собеседование</p> <p>Промежуточный контроль: зачет (1-3 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр, 1 курс)</p>

	<p>методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p> <p>- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	
--	--	--

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).



Программу составил: \_\_\_\_\_  
(подпись)

преподаватель А.Н. Афонин  
(должность, И.О. Фамилия)

Программа одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и естественнонаучных дисциплин протокол № 10 от «24» июня 2021 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_  
(подпись)

О.В. Долгих  
(И.О. Фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Внешний эксперт: \_\_\_\_\_  
(подпись)

В.А. Бомин  
(И.О. Фамилия)