

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.06.2022 05:26:39
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb8

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

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

Утверждаю
Директор

 Н.Н. Бельков

«20» июня 2019 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

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:

| Код | Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП) | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции |
|----------------------|---|--|
| | Общие компетенции | В области знания и понимания (А) |
| ОК 2 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | <p style="text-align: center;"><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. |
| 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 |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | всего | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр |
| Общая трудоемкость дисциплины | 182 | 48 | 66 | 36 | 32 |
| Обязательная учебная нагрузка (всего) | 116 | 32 | 44 | 24 | 16 |
| в том числе: | | | | | |
| Лекции (Л) | 4 | 2 | - | 2 | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 112 | 30 | 44 | 22 | 16 |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа: | 66 | 16 | 22 | 12 | 16 |
| 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 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 182 | 182 | - |
| Обязательная учебная нагрузка (всего) | 4 | 4 | - |
| в том числе: | | | - |
| Лекции (Л) | 4 | 4 | - |
| Практические занятия (ПЗ) | - | - | - |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | - | - |
| Самостоятельная работа: | 178 | 178 | - |
| 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 |
| Раздел 1. Теоретическое обучение | | 4 | |
| 1. | Зарождение и развитие отечественного спорта. | 2 | 1 |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | 2 | 1 |
| | Практические занятия | | |
| | Не предусмотрено | | |
| Раздел 2. Лабораторно-практические занятия | | 112 | |
| Тема 1. Легкая атлетика | Практические занятия | 16 | |
| 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 | 2 | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|-----|
| | | длинные дистанции. Обучение технике бега со 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 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 10 | |
| Тема 2. Общая физическая подготовка | Практические занятия | | 8 | 2,3 |
| | 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 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 16 | |

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

| | | | |
|-----------------------------|--|----|--|
| | (финтов), | | |
| | 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. Настольный теннис. 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 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 20 | |
| Тема 4. Лыжные гонки | Практические занятия | 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 | 2 | |

| | | | |
|--|-------------------|--|----|
| | | 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. | 2 |
| | 9. | Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки). | 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 |
| 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 |
| | 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 | |
| Зачет (1-3 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр) | | | | |
| Итого | | | 182 | |

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 |
| Раздел 1. Теоретическое обучение | | 4 | |
| 3. | Зарождение и развитие отечественного спорта. | 2 | 1 |
| 4. | Социально-биологические основы физической культуры | 2 | 1 |
| | Практические занятия | | |
| | Не предусмотрено | | |
| Раздел 2. Лабораторно-практические занятия | Самостоятельное выполнение практических занятий | 112 | |
| Тема 1. Легкая атлетика | Практические занятия | 16 | |
| 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 | 2 | |

| | | | | |
|--|-----------------------------|---|----------|-----|
| | | 2000 м (для юношей). Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и 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 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 10 | |
| Тема 2. Общая физическая подготовка | Практические занятия | | 8 | 2,3 |
| | 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 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | | 16 |
| Тема 3. | Практические занятия | | 40 |
| Спортивные игры | 1. | Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). | 2 |
| | 2. | Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. | 2 |
| | 3. | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). | 2 |
| | 4. | Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| | 5. | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры. | 2 |
| | 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. | Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. | 2 |
| | 11. | Совершенствование основных технических и | 2 |

| | | |
|-----------------------------|--|----|
| | тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая. | |
| | 12. Футбол. 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. Настольный теннис. 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 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 20 |
| Тема 4. Лыжные гонки | Практические занятия | 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), | 2 |

| | | | |
|--|--|--|----|
| | | 3000м. (девушки) на время. | |
| | 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 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | | 20 |
| 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 |
| | 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 | | | | |
| | | | Итого | 182 |

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. Малорошвило, 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. 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>

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

| № п/п | Наименование программного обеспечения | Договор №, дата, организация |
|--|---|---|
| Лицензионное программное обеспечение | | |
| 1 | MicrosoftWindows 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 | AdobeAcrobatReader | |
| 3 | MozillaFirefox 83.x | |
| 4 | Opera 72.x | |
| 5 | GoogleChrome 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 B22300-С, велоэллипсоид Larsen FB1032М, тренажер эллиптический Ketler Vito М, Бенч КРТ, мячи | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации / Спортивный зал №319 |

| | | | |
|---|---------------|--|---|
| | | (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, 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 - 2 шт.; Принтер HP Lazer Jet P 2055 - 1 шт.; Принтер HP Lazer Jet M 1132 MFP - 1 | Аудитория для проведения консультационных и самостоятельных занятий; занятий семинарского типа, индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | 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"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. | <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, оценивать их эффективность и качество.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - использование средств и методов физической культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы -собеседование <p>Промежуточный контроль: зачет (1-3 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр, 1 курс)</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>физическими упражнениями и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> | |
| <p>ОК 6 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> | <p>понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестовое задание - контрольные нормативы - методико-практические работы - собеседование <p>Промежуточный контроль:</p> <p>зачет (1-3 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр, 1 курс)</p> |
| <p>ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, сознательно планировать повышение квалификации</p> | <p>организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения. - работать в коллективе и команде, эффективно | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестовое задание - контрольные нормативы - методико-практические работы - собеседование <p>Промежуточный контроль:</p> <p>зачет (1-3 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр, 1 курс)</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | общаться с коллегами, руководством, потребителями | |
|--|---|--|

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

Программа одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и естественнонаучных дисциплин протокол № 10 от «18» июня 2019 г.



Председатель ПЦК _____ О.В. Долгих
(подпись) (И.О. Фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Внешний эксперт: _____ В.А. Бомин
(подпись) (И.О. Фамилия)

