

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.06.2024 07:27:09  
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.

«29» марта 2024г.

**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

1-3курс, 1-6 семестр, / 1 курс

Молодежный 2024

## 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.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах (очное обучение), 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 знаниями 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	<b>Уметь:</b> - 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); <b>Владеть:</b> - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основными способами самоконтроля индивидуальных
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

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

**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 1-6;**

вид отчетности 1-4 семестры (зачет), 5 семестр (контроль); 6 семестр- дифференцированный зачет;

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

Вариативная часть							
<b>Самостоятельная работа:</b>	-	-	-	-	-	-	-
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 –1; вид отчетности 1 курс - дифференцированный зачет;

Вид учебной работы	Объем часов, всего	Объем часов, курс
		1 курс
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>164</b>	<b>164</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	164	164
в том числе:		
Лекции	4	4
Практические занятия (ПЗ)	2	2
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>158</b>	<b>158</b>
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 профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объём, часов
1	2	3
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 проявление координационных способностей.	2
	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	2

	действия).	
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:	2

		видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры.	
	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.	Практические занятия	16
Лыжные гонки	1	Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	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.		Практические занятия	30
Методико-практические работы и контрольные нормативы	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	2

	средств физической культуры для их направленной коррекции	
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	
1	2	3	
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	2

	проведения и правила соревнований по л/атлетике.	
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 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельные занятия в форме занятий в	<b>30</b>

	секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	
Тема 2. Общая физическая подготовка	Содержание лекционного учебного материала и практические занятия	Не предусмотрены
	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	
<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.	<b>30</b>	
Тема 3.	Содержание лекционного учебного материала и	Не предусмотрены

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

	двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая. Контрольные игры.	
15.	Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2
16.	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2
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
	<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.	<b>50</b>
Тема 4. Лыжные гонки	Содержание лекционного учебного материала и практические занятия	Не предусмотрены
	Самостоятельная работа	
	1. Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка	2

		лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	
	2.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	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
		<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.	<b>20</b>
Раздел 5. Методико-практические работы и контрольные нормативы		Содержание лекционного учебного материала	<b>4</b>
		Практические занятия	<b>2</b>
		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 направленной коррекции	2
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
<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.		<b>34</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>164</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **6.1.1. Основная литература**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>.
2. Бомин, В. А. Организация и проведение занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Трегуб, В. В. Коваливнич ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Молодежный : Изд-во ИрГАУ, 2022. - 113 с. - Текст : электронный // Электронная библиотека Иркутского ГАУ. - URL: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_033302.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_033302.pdf).

### **6.1.2. Дополнительная литература**

- 1.Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362339>.
- 2.Бобков, В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО / В. В. Бобков. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362795>.
- 3.Базовые и новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование : учебно-методическое пособие / составители Т. С. Глушко, А. К. Зязин. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 44 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310328> (дата обращения: 18.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

1. Электронная библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система Руконт <https://lib.rucont.ru/>
3. Электронная библиотечная система Agrilib <http://ebs.rgazu.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp?>
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

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

- 1.Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 18.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 2.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.

3. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868> (дата обращения: 18.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940> (дата обращения: 18.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. — Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/271088> (дата обращения: 18.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Силовой атлетизм в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / В. П. Чергинцев, Э. Э. Кугно, А. Н. Афонин, Е. И. Балитова ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Молодежный : Изд-во ИрГАУ, 2023. - 107 с. - Текст : электронный // Электронная библиотека Иркутского ГАУ. - URL: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_033505.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_033505.pdf).

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

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

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

### **7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

№ п.	Наименование оборудованных учебных	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов	Форма использования
	учебных		

п	кабинетов		
1	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 319	<b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 1 шт., стулья - 2 шт. <b>Технические средства обучения:</b> дорожка беговая Aerofit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный В22300-С, велоэллипсод Larsen FB1032М, тренажер эллиптический Ketler Vito М, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная, дартс, ворота футбольные, стеллаж комбинированный.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
2	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 119	<b>Спортивный инвентарь:</b> борцовские ковры - 1 мешок боксерский - 1 шт., маты гимнастические - 6 шт.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
3	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 120	<b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт. <b>Технические средства обучения:</b> велотренажер КРТ вертикальный, магнитный В22300-С, тренажер эллиптический Ketler Vito М.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
4	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 320	<b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 7 шт., стулья - 11 шт. <b>Технические средства обучения:</b> Монитор 19" SAMSUNG 19C 200N - 2 шт., моноблок iRU 309, системный блок IS Mechanics Crown GP1, монитор LG Flatron W1942SE-PE, системный блок Inin EAR-001BS/450W <b>Список ПО на компьютере:</b> Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.	Для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.
5	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 319 а, этаж	<b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 7 шт., стулья - 11 шт. <b>Технические средства обучения:</b> Мультимедийный проектор Optoma X302, монитор 19" SAMSUNG 19C 200N, ноутбук Asus P55VA, принтер HP Laser Jet P2055, сканер Canon CanoScan LIDE 110, монитор LG Flatron, системный блок Intel E5700 Vox Celerob 1800,	Для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

	4	<p>экран проекционный Classic Solution Lyra, экран на треноге.</p> <p><b>Список ПО на компьютере:</b> Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.</p>	
6	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, ауд. 123 Библиотека	<p><b>Специализированная мебель:</b> Зал №1: столы - 46 шт., стулья - 79 шт. Зал №2: столы - 6 шт., стол угловой - 4 шт., стулья - 17 шт. Зал №3: стулья - 50 шт., столы - 28 шт.</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> компьютеры на базе процессора Intel объединенных в локальную сеть и имеющих доступ в "Интернет", доступ к БД, ЭБ, ЭК, КонсультантПлюс, ЭБС, ЭОИС. Зал №1: монитор Samsung - 21 шт., системный блок - 2 шт., системный блок DNS - 1 шт., системный блок In Win - 18 шт., принтер HP Laser Jet P 2055 - 2 шт., сканер Epson v330 - 1 шт., ксерокс XEVOX - 1 шт. Зал №2: телевизор Samsung - 1 шт., монитор LG - 1 шт., системный блок In Win - 1 шт., сканер - 1 шт., проектор Optoma - 1 шт., экран - 1 шт. Зал №3: мониторы Samsung - 11 шт., мониторы LG - 2 шт., системный блок In Win - 12 шт., системный блок - 1 шт., принтер HP Laser Jet P2055.</p> <p><b>Список ПО на компьютере:</b> Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.</p>	Для самостоятельной работы студентов
7	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.

## 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения и знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<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"> <li>- тестовое задание</li> <li>-контрольные нормативы</li> <li>-методико-практические работы</li> </ul> <p>Промежуточный контроль: 1-4 семестр-зачет;5 семестр-контроль; 6 семестр-дифференцированный зачет; 1 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"> <li>- тестовое задание</li> <li>-контрольные нормативы</li> <li>-методико-практические работы</li> </ul> <p>Промежуточный контроль: 1-4 семестр-зачет;5 семестр-контроль; 6 семестр-дифференцированный зачет; 1 курс-заочно</p>

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 ПЦК социально-экономических дисциплин

Протокол № 8 от 11 марта.2024г.

Председатель ПЦК



Хуснудинова Е.А