


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.06.2024 06:26:35  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb

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

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

 Н.Н. Бельков

«29» марта 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ. 04 Физическая культура**

по специальности: 21.02.19 – Землеустройство

---

(программа подготовки специалистов среднего звена)

форма обучения: очная / заочная

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

Молодежный 2024

## **1 Цели и задачи дисциплины освоения дисциплины**

### **Цель освоения дисциплины:**

– развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **Основные задачи освоения дисциплины:**

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

Результатом освоения дисциплины «СГЦ.04 Физическая культура» обучающимися по специальности 21.02.19 – Землеустройство является овладение основным видом профессиональной деятельности и соответствующими компетенциями.

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

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

Дисциплина изучается на 1-3 курсе в 1,2,3,4,5,6 семестре (очное обучение)/ 1курс-база 1классов (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
	<b>Общие компетенции</b>	<b>В области знания и понимания (А)</b>
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> </ul>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>

		деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д)
--	--	---

**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 178 часа.

**4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

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

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов по семестрам					
		всего	1сем.	2сем.	3сем.	4сем.	5сем.
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>178</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>178</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
в том числе:							
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (СЗ)	178	28	32	24	30	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	-						
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</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.)	-						
Подготовка и сдача экзамена	-	-					
Подготовка и сдача зачета	-	-					

**4.1.2. Заочная форма обучения:** курс-1, вид отчетности-дифференцированный зачет (база 11 классов)

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов по семестрам			
		1курс	2курс	3курс	4курс
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>178</b>	<b>178</b>			
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>					
в том числе:					
Лекции (Л)	6	6			
Практические занятия (СЗ)	-		-		
Лабораторные работы (ЛР)	-		-		
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>172</b>	<b>172</b>			
Курсовой проект (КП)	-				
Курсовая работа (КР)	-				
Расчетно-графическая работа (РГР)	-				
Реферат (Р)	-				
Эссе (Э)	-				
Контрольная работа	-				
Самостоятельное изучение тем и разделов	172	172			
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	-				
Подготовка и сдача экзамена	-	-			
Подготовка и сдача зачета	-	-			

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание обучения

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,	Объем, часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Практические занятия</b>		178
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>32</b>
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов	

	страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2
2.	Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике.	2
3.	Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и 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.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2
16.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>38</b>
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 скоростных способностей.	2
	7.	Выносливость. Развитие выносливости.	2
	8.	Особенности физической и функциональной подготовленности.	2
	9.	Двигательные действия.	2
	10.	. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности.	2
	11.	Упражнения сидя и лежа	2
	12.	Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой.	2
	13.	. Основные правила проведения простейших функциональных проб	2
	14.	Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями.	2
	15.	Раздельный способ проведения ОРУ	2
	16.	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию.	2
	17.	Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности.	2
	18.	Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств.	2
	19.	Беговые упражнения.	2
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>56</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
	6.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2
	7.	Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки	2

	8.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2
	9.	Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2
	10.	<b>Футбол.</b> Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2
	11.	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2
	12.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	2
	13.	Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2
	14.	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
	15.	<b>Настольный теннис.</b> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.	2
	16.	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2
	17.	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
	18.	Одиночные и парные игры.	2
	19.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры.	2
	20.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры.	2
	21.	Совершенствование защиты, нападения, подачи.	2
	22.	Техника выполнения основных технических элементов игры.	2
	23.	Перемещение по площадке.	2
	24.	Групповые и командные действия игроков	2
	25.	Взаимодействие игроков	2
	26.	Двусторонняя учебная игра.	2
	27.	Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2
	28.	Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2
<b>Тема 4. Лыжные гонки</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>
	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	2



		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.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	
<b>Тема5. Методико-практические занятия, контрольные нормативы</b>	Практические занятия		32
	1.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2
	2.	Кросс 1-2км.	2
	3.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2
	4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	2
	5.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2
	6.	Простейшие методики самооценки утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2
	7.	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	2
	8.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2
	9.	Профессионально-прикладная подготовка студентов	2
	10.	Совершенствование профессионально-прикладной подготовки студентов	2
	11.	Бег 100м, челночный бег	2
	12.	Челночный бег	2
	13.	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2
	14.	Скоростно-силовая подготовка	2
	15.	Тесты на гибкость	2
	16.	Прыжки в длину с места ,с разбега	2
Зачет			
<b>Итого</b>			<b>178</b>

### 1.1.2 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
1	2	3
<b>Раздел 1.</b>		
Тема 1.	Социально-биологические основы физической культуры	2
Тема 2.	Профессионально-прикладная физическая культура	2
Тема 3.	Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>	32
<b>Тема 1. Легкая атлетика</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. 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 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.	2

		Обучение технике бега со старта и финиширования.	
	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.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2
	16.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка Двигательные действия.</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>		<b>38</b>
	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 скоростных способностей.	2
	7.	Выносливость. Развитие выносливости.	2
	8.	Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	2
	9.	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2
	10.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	11.	Двигательные действия.	2
	12.	. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности.	2
	13.	Упражнения сидя и лежа	2
	14.	Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой.	2
	15.	Раздельный способ проведения ОРУ	2
	16.	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию.	2
	17.	Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности.	2
	18.	Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств.	2
	19.	Основные правила проведения простейших функциональных проб.	2

<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>		<b>56</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
	6.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2
	7.	Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки	2
	8.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2
	9.	Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2
	10.	<b>Футбол.</b> Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2
	11.	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2
	12.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	2
	13.	Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2
	14.	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
	15.	<b>Настольный теннис.</b> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.	2
	16.	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2
	17.	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
	18.	Одиночные и парные игры.	2
19.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные	2	

		игры.	
	20.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Одиночные и парные игры.	2
	21.	Совершенствование защиты, нападения, подачи.	2
	22.	Техника выполнения основных технических элементов игры.	2
	23.	Перемещение по площадке.	2
	24.	Групповые и командные действия игроков	2
	25.	Взаимодействие игроков	2
	26.	Двусторонняя учебная игра.	2
	27.	Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2
	29	Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2
<b>Тема 4. Лыжные гонки</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>		<b>20</b>
	1.	Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	2.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	2
	3.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	4.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
	5.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	6.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
	7.	Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	8.	Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	2
	9.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).	2
	10.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	
<b>Тема5. Методико-практические занятия, контрольные нормативы</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>		<b>32</b>
	1.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2
	2.	Кросс 1-2км.	2
	3.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2
	4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	2

	5.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2
	6.	Простейшие методики самооценки утомления и применения средств физической культуры для их коррекции	2
	7.	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	2
	8.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2
	9.	Профессионально-прикладная подготовка студентов	2
	10.	Совершенствование профессионально-прикладной подготовки студентов	2
	11.	Бег 100м, челночный бег	2
	12.	Челночный бег	2
	13.	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2
	14.	Скоростно-силовая подготовка	2
	15.	Тесты на гибкость	2
	16.	Прыжки в длину с места ,с разбега	2
	Зачет		
Итого			178

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. Чергинец, Э. Э. Кugno, 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 лекционных и практических занятий используется следующее лицензионное программное обеспечение и информационные справочные системы:

№ 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	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
<b>Свободно распространяемое программное обеспечение</b>		
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.п	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов	Форма использования
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	Для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

		Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.	
5	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 319 а, этаж 4	<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 Box Celerob 1800, экран проекционный Classic Solution Lyra, экран на треноге. <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.
6	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, ауд. 123 Библиотека	<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. <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. <b>Список ПО на компьютере:</b> Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.	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><b>Знать:</b></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><li>- 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);</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li><li>- защита реферата</li><li>- фронтальный опрос</li><li>- контрольное тестирование</li></ul>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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);</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- составление комплекса упражнений</li><li>- оценивание практической работы</li><li>- тестирование</li><li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li><li>- сдача контрольных нормативов</li><li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li><li>- сдача нормативов ГТО</li><li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li></ul>

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 23.02.19 **Землеустройство**

**Программу составил:**



Трегуб Алла Ивановна

**Программа одобрена** на заседании ПЦК социально-экономических дисциплин протокол № 8 от «11» марта 2024 г.

Председатель ПЦК



Хуснудинова Е.А.