

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.06.2025 07:05:35  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbf

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

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий



Утверждаю:

Директор колледжа АТиАТ  
к.п.н. Бельков Н.Н

«05» марта 2025г.

Рабочая программа дисциплины

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте  
(по видам)

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная / заочная

2,3,4 курс, 3,4,5,6,7,8 семестр / 2 курс (база 9 классов)

Молодежный 2025

## **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.

-возможностях 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 «СГ.04 Физическая культура»

обучающимися по специальности 23.02.01 Организация перевозок и

управление на транспорте (по видам) является овладение основным видом

профессиональной деятельности (ВПД) и соответствующими

компетенциями.

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

Дисциплина «Физическая культура» находится в обязательной части

общегуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин учебного плана.

Дисциплина изучается на 2,3,4 курсах в 3,4,5,6,7,8 семестрах (очное обучение), на 2 курсе (заочное обучение, база 9 классов)

### **3.ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть умениями и знаниям и в целях приобретения следующих компетенций:

| <b>Код</b> | <b>Наименование компетенции<br/>(планируемые результаты освоения ОП)</b>                                                                                                              | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине,<br/>характеризующие этапы<br/>формирования компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <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,</li> </ul> |
| ОК 08      | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>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,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>- 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 240 часов

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

**4.1.1. Очная форма обучения:**

3;4;5;6;7 семестры - вид отчетности - зачет;

8 семестр - вид отчетности - дифференцированный зачет

| Вид учебной работы                           | Объём часов, | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 7 семестр | 8 семестр |
|----------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                              | всего        | всего     | всего     | всего     | всего     | всего     | всего     |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>         | <b>204</b>   | <b>42</b> | <b>48</b> | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>30</b> | <b>56</b> |
| <b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b> | 204          | 42        | 48        | 32        | 32        | 30        | 56        |
| в том числе:                                 |              |           |           |           |           |           |           |
| Лекции                                       | -            | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| Практические занятия (ПР)                    | 168          | 32        | 48        | 32        | 32        | 30        | 30        |
| Самостоятельная работа:                      | 36           | 10        |           |           |           |           | 26        |
|                                              |              |           |           |           |           |           |           |

**4.1.2. Заочная форма обучения:**

2 курс - вид отчетности дифференцированный зачет (база 9 классов)

| Вид учебной работы                           | Объем часов, всего | Объем часов, курс |
|----------------------------------------------|--------------------|-------------------|
|                                              |                    | 2 курс            |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>         | <b>240</b>         | <b>240</b>        |
| <b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b> | 240                | 240               |

|                                         |            |            |
|-----------------------------------------|------------|------------|
| в том числе:                            |            |            |
| Лекции                                  | 4          | 4          |
| Практические занятия (ПР)               |            |            |
| <b>Самостоятельная работа:</b>          | <b>236</b> | <b>236</b> |
| Самостоятельное изучение тем и разделов | 232        | 232        |

## 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 и тем     | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объём, часов |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3            |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |
|                                 | 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.. Основные правила проведения простейших функциональных проб. Обучение техникам легкоатлетических видов. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам. | 12           |
|                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |
|                                 | Кроссовая подготовка. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.                                                                                                                                    | 20           |
|                                 | <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>Тема 2. Общая физическая</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>подготовка</b>              | <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. 16Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Спортивные сооружения.</p>                                                                                                                                                         | 16 |
|                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|                                | <p>Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела). Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. 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</p>                                        | 46 |
|                                | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10 |
| <b>Тема 3. Спортивные игры</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|                                | <p>Групповые и командные действия игроков. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции</p>                                                                                                                                                                                                | 20 |
|                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|                                | <p>Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры. Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.</p> | 28 |
|                                | <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>Тема</b><br><b>Лыжные гонки</b>                                              | <b>4. Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|                                                                                 | 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. Простейшие методики самооценки утомления и применения средств физической культуры для их коррекции                                                                                                    | 14 |
|                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|                                                                                 | Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках. 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. Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).    | 18 |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
| <b>Раздел 5.</b><br><b>Методико-практические работы и контрольные нормативы</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|                                                                                 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Профессионально-прикладная подготовка студентов. Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта). Задачи лечебной физической культуры. Воспитание личности студентов. усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек. Составляющие спортивной тренировки. | 12 |
|                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|                                                                                 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью<br>Методика основных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).<br>Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.<br>Лёгкая атлетика (бег 100м, челночный бег). Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания). Тесты на                                      | 18 |

|  |                                                                                                                                                                                                              |            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  | гибкость.<br>Прыжки в длину                                                                                                                                                                                  |            |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 26         |
|  | Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                     |            |
|  | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>240</b> |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

### 5.2.1. Заочная форма обучения

| Наименование разделов и тем    | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объём, часов |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3            |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |
|                                | 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.. Основные правила проведения простейших функциональных проб. Обучение техникам легкоатлетических видов. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам. |              |
|                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |
|                                | Кроссовая подготовка. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                            | длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 32 |
| <b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|                                            | Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. 16Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Спортивные сооружения.                                                                                                                  |    |
|                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|                                            | Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела). Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. 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 |    |
|                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 72 |
| <b>Тема 3. Спортивные игры</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|                                            | Групповые и командные действия игроков. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции                                                                                                                                                         |    |
|                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|                                            | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                 | <p>действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры.</p> <p>Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.</p> |    |
|                                                                                 | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 48 |
| <b>Тема</b><br><b>Лыжные гонки</b>                                              | <b>4. Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|                                                                                 | <p>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. Простейшие методики самооценки утомления и применения средств физической культуры для их коррекции</p>                                                                                                                              |    |
|                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
|                                                                                 | <p>Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках. 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. Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки).</p>                              |    |
|                                                                                 | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 32 |
| <b>Раздел 5.</b><br><b>Методико-практические работы и контрольные нормативы</b> | <b>Содержание лекционного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|                                                                                 | <p>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Физкультурно-спортивные сооружения для людей с ограниченными возможностями.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4  |
|                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|                                                                                 | <p>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Профессионально-прикладная подготовка студентов. Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта). Задачи лечебной физической культуры. Воспитание личности студентов.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  | усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек. Составляющие спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
|  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |
|  | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью<br>Методика основных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).<br>Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.<br>Лёгкая атлетика (бег 100м, челночный бег). Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания). Тесты на гибкость.<br>Прыжки в длину |            |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.                                                                                                                                                                                                                                                   | 52         |
|  | Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
|  | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>240</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. Кugno, А. Н. Афонин, Е. И. Балитова ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Молодежный : Изд-во ИрГАУ, 2023. - 107 с. - Текст :

#### 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:

| №<br>п/п                                          | Наименование программного обеспечения             | Договор №, дата,<br>организация                      |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Лицензионное программное обеспечение              |                                                   |                                                      |
| 1                                                 | Microsoft Windows 7                               | Акт на передачу прав Н-0005792<br>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                                                 | Adobe Acrobat Reader                              |                                                      |
| 3                                                 | Mozilla Firefox 83.x                              |                                                      |
| 4                                                 | Opera 72.x                                        |                                                      |
| 5                                                 | Google Chrome 86.x.                               |                                                      |

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

| № п. п | Наименование оборудованных учебных кабинетов                                            | 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.<br><b>Технические средства обучения:</b> дорожка беговая AeroFit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-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,<br>Иркутская область,<br>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,<br>Иркутская область,<br>Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 120           | <b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт.<br><b>Технические средства обучения:</b> велотренажер KPT вертикальный, магнитный B22300-C, тренажер эллиптический Ketler Vito M.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |
| 4 | 664038,<br>Иркутская область,<br>Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 320           | <b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 7 шт., стулья - 11 шт.<br><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<br><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,<br>Иркутская область,<br>Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 319 а, этаж 4 | <b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 7 шт., стулья - 11 шт.<br><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.<br><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,<br>Иркутская область,<br>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.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения и знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовое задание</li> <li>-контрольные нормативы</li> <li>-методико-практические работы</li> </ul> <p>Промежуточный контроль: зачет (3-7 семестр), дифференцированный зачет (8семестр)</p> |
| <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</li> <li>- использовать разнообразные формы и виды физической 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>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: зачет(3-7 семестр), дифференцированный зачет (8семестр)</p>  |

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 23.02.01- Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Разработчик:



Трегуб А.И.

## **Рабочая программа одобрена**

на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и  
естественнонаучных дисциплин  
протокол № 7 от «03» марта 2025 г.

Председатель ПЦК



Хуснудинова Е.А.