

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.09.2025 04:26:36  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbdb

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

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

Утверждаю:

 Директор  
к.п.н. Бельков Н.Н.

«05» марта 2025г.

**Рабочая программа дисциплины**

**БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Специальность 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт  
автотранспортных средств  
(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная / заочная  
1 курс, 1 и 2 семестр / 1 курс (база 9 классов)

Молодежный 2025

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ 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 сущности и значения физической культуры для здорового образа жизни;
- освоение основных методов и специфических приемов физической культуры и применение их на практике.

Результатом освоения дисциплины БД.08 «Физическая культура» 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств»

обучающимися по специальности является овладение основным видом профессиональной деятельности (ВПД) и соответствующими компетенциями.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестре (очное обучение), на 1 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 знаниями и в целях приобретения следующих компетенций:

| Код | Наименование компетенции | Планируемые результаты обучения |
|-----|--------------------------|---------------------------------|
|-----|--------------------------|---------------------------------|

|       | (планируемые результаты освоения ОП)                                                                                                                                                  | по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Общие компетенции                                                                                                                                                                     | В области знания и понимания (А)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ОК 04 | Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями                                                                                       | <b>Уметь:</b><br>- 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);<br><b>Владеть:</b><br>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере;<br>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**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 117 часов

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

**4.1.1. Очная форма обучения:**

1 семестр, вид отчетности – зачет (по результатам устного опроса);

2 семестр - вид отчетности – дифференцированный  
зачет

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                  | Объем часов, | 1 семестр | 2 семестр |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|
|                                                                                                                                                                                     | всего        |           |           |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>                                                                                                                                                | <b>117</b>   | <b>36</b> | <b>81</b> |
| <b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                        | <b>117</b>   | <b>36</b> | <b>81</b> |
| в том числе:                                                                                                                                                                        |              |           |           |
| Лекции                                                                                                                                                                              |              |           |           |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                                                                                                           | <b>117</b>   | <b>36</b> | <b>81</b> |
| <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                                                                      |              |           |           |
| Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) |              |           |           |
| Промежуточная аттестация: 1 семестр - зачет;<br>2 семестр - дифференцированный зачет                                                                                                |              |           |           |

**4.1.2. Заочная форма обучения:**

1 курс - вид отчетности – зачет (база 9 классов);

| Вид учебной работы                            | Объем часов, всего | Объем часов, курс     |
|-----------------------------------------------|--------------------|-----------------------|
|                                               |                    | 1 курс база 9 классов |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>          | <b>117</b>         | <b>117</b>            |
| <b>Обязательная учебная нагрузка (всего):</b> |                    |                       |

|                                                                                                                                                                                     |            |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| в том числе:                                                                                                                                                                        |            |            |
| Лекции                                                                                                                                                                              | 2          | 2          |
| Практические занятия (ПР)                                                                                                                                                           | 2          | 2          |
| <b>Самостоятельное изучение тем и разделов</b>                                                                                                                                      | <b>113</b> | <b>113</b> |
| Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) |            |            |
| <b>Промежуточная аттестация: 1 курс - зачет;</b>                                                                                                                                    |            |            |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов

#### и видов учебных занятий:

#### 5.1.1 Очная форма обучения:

| Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,                                                                                                                                                                                                  | Объём часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3           |
| <b>Раздел 1.</b>                                                                          | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>                                                                                                                                                                                                                                              |             |
| <b>Тема 1.1</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4           |
|                                                                                           | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | 2           |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2           |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                      | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                                                                                                                                    |   |
| <b>Тема 1.2</b><br>Здоровье и здоровый образ жизни                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6 |
|                                                                                      | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
|                                                                                      | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                                                                   | 2 |
|                                                                                      | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека                                                                                                                                                     | 2 |
| <b>Тема 1.3</b><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 |
|                                                                                      | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) | 2 |

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                                                         | Особенности организации и проведения занятий в разных системах                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| <b>Тема 1.4</b><br>Основа методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8 |
|                                                                                                                                                         | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                         | 2 |
|                                                                                                                                                         | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 |
|                                                                                                                                                         | 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля                                                                                                                                    | 2 |
|                                                                                                                                                         | 4. Физические качества, средства их совершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |
| <b>Тема 1.5</b><br>Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |
|                                                                                                                                                         | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.                                                                                                                             | 2 |

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Тема 1.6</b><br>Профессионально<br>прикладная<br>физическая<br>подготовка                                                                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                               | 4 |
|                                                                                                                                                                                | 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки                                                                            | 2 |
|                                                                                                                                                                                | 2.Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств                 | 2 |
| <b>Раздел 2</b>                                                                                                                                                                | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                                                                                                                                    |   |
| <b>Тема 2.1</b><br>Подбор<br>упражнений,<br>составление и<br>проведение<br>комплексов<br>упражнений для<br>различных форм<br>организации<br>занятий<br>физической<br>культурой | Содержание учебного материала. Практические занятия                                                                                                                                                                                                         | 8 |
|                                                                                                                                                                                | 1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                                               | 4 |
|                                                                                                                                                                                | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                    | 4 |
| <b>Тема 2.2</b><br>Составление и<br>проведение<br>самостоятельных<br>занятий по<br>подготовке к сдаче<br>норм и требований<br>ВФСК «ГТО»                                       | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 4 |
| <b>Тема 2.3</b><br>Методы<br>самоконтроля и<br>оценка умственной<br>и физической<br>работоспособности                                                                          | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                          | 4 |

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Тема 2.4.</b><br>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                          | 4         |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                             | . Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания<br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | 4         |
| <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>65</b> |
| <b>Учебно-тренировочные занятия, практические занятия</b>                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>65</b> |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой                                                                                  | 1.Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, основных физических качеств                                                                                                                                                                          | 2         |
| <b>Тема 2.7</b><br>Основная гимнастика<br>(обязательный вид)                                                                                                                     | 2.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                                                                                                                                   | 2         |
|                                                                                                                                                                                  | 3.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                              | 4.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3 |
| <b>Тема 2.8</b><br>Футбол    | 5.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.                                                                                                                                                                                                  | 4 |
|                              | 6.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |
|                              | 7.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой                                                                                                                                                                                                                                              | 4 |
|                              | 8.Выполнение (учебная игра)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
| <b>Тема 2.9</b><br>Баскетбол | 9.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | 4 |
|                              | 10.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча                                              | 4 |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Тема 2.10</b><br>Волейбол                                  | 11.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4          |
|                                                               | 12.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2          |
|                                                               | 13.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | 2          |
|                                                               | 14.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                                              | 4          |
|                                                               | 15.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4          |
|                                                               | 16.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4          |
| <b>Тема 2.11</b><br>Лёгкая атлетика<br>(практические занятия) | 17.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                                                                                                                                           | 2          |
|                                                               | 18. Совершенствование техники (кроссового бега , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                                                                                                                                                                                                                         | 4          |
|                                                               | 19.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2          |
|                                                               | 20.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                                                                                                                                                                                                                                        | 2          |
|                                                               | 21. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                    | 4          |
| 1 семестр – зачет; 2 семестр - дифференцированный зачет       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |
| <b>ИТОГО</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>117</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 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.</b>                                                                          | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека.<br/>Самостоятельные занятия</b>                                                                                                                                                                                                                |             |
| <b>Тема 1.1</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4           |
|                                                                                           | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |             |
|                                                                                           | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                                                                          |             |
|                                                                                           | <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                                                                                                    | 4           |
| <b>Тема 1.2</b>                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6           |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Здоровье и здоровый образ жизни                                               | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                               | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                                                                   |   |
|                                                                               | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека                                                                                                                                                     |   |
|                                                                               | <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                                                                                                                                                              | 6 |
| Тема 1.3<br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 |
|                                                                               | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) |   |
|                                                                               | Особенности организации и проведения занятий в разных системах                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                                                          | <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                                                                                                                       | 4 |
| <b>Тема 1.4</b><br>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальным и показателями здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8 |
|                                                                                                                                                          | 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                         |   |
|                                                                                                                                                          | 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями |   |
|                                                                                                                                                          | 3.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля                                                                                                                                   |   |
|                                                                                                                                                          | 4.Физические качества, средства их совершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|                                                                                                                                                          | <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                                                                                                                       | 8 |
| <b>Тема 1.5</b>                                                                                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |
| Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                                               | 1.Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.                                                                                                                             |   |
|                                                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка                                                                                                                                                                                          | 2 |

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                                                                                | сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям                                                                                                                                                                           |   |
| <b>Тема 1.6</b><br>Профессиональн<br>о<br>прикладная<br>физическая<br>подготовка                                                                                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                | 4 |
|                                                                                                                                                                                | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки                                                            |   |
|                                                                                                                                                                                | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств |   |
|                                                                                                                                                                                | <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                                  | 4 |
| <b>Раздел 2</b>                                                                                                                                                                | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.</b><br><b>Самостоятельные занятия</b>                                                                                                                  |   |
| <b>Тема 2.1</b><br>Подбор<br>упражнений,<br>составление и<br>проведение<br>комплексов<br>упражнений для<br>различных форм<br>организации<br>занятий<br>физической<br>культурой | Содержание учебного материала.                                                                                                                                                                                                               | 4 |
|                                                                                                                                                                                | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                               |   |
|                                                                                                                                                                                | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                  |   |
|                                                                                                                                                                                | <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                                  | 4 |
| <b>Тема 2.2</b><br>Составление и<br>проведение                                                                                                                                 | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений                                                                                                                          |   |

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| самостоятельны<br>х занятий по<br>подготовке к<br>сдаче норм и<br>требований<br>ВФСК «ГТО»                                                                                                                                 | 2.Освоение методики составления планов-конспектов<br>и выполнения самостоятельных заданий по<br>подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                                                         |   |
|                                                                                                                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях<br>по видам спорта, группах ОФП; подготовка<br>сообщений, рефератов, докладов; подготовка к<br>практическим занятиям                                                                                                                    | 4 |
| <b>Тема 2.3</b><br>Методы<br>самоконтроля и<br>оценка<br>умственной и<br>физической<br>работоспособнос<br>ти                                                                                                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 |
|                                                                                                                                                                                                                            | Применение методов самоконтроля и оценка<br>умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                                                                                                                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях<br>по видам спорта, группах ОФП; подготовка<br>сообщений, рефератов, докладов; подготовка к<br>практическим занятиям                                                                                                                    | 4 |
|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Составление и<br>проведение<br>комплексов<br>упражнений для<br>различных форм<br>организации<br>занятий<br>физической<br>культурой при<br>решении<br>профессиональн<br>о-<br>ориентированн<br>ых задач | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 |
|                                                                                                                                                                                                                            | Освоение методики составления и проведения<br>комплексов упражнений для производственной<br>гимнастики, комплексов упражнений для<br>профилактики профессиональных заболеваний с<br>учётом специфики будущей профессиональной<br>деятельности                                                                                           |   |
|                                                                                                                                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях<br>по видам спорта, группах ОФП; подготовка<br>сообщений, рефератов, докладов; подготовка к<br>практическим занятиям                                                                                                                    | 4 |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Профессиональн<br>о-прикладная<br>физическая<br>подготовка                                                                                                                                             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 |
|                                                                                                                                                                                                                            | . Характеристика профессиональной деятельности:<br>группа труда, рабочее положение, рабочие движения,<br>функциональные системы, обеспечивающие трудовой<br>процесс, внешние условия или производственные<br>факторы, профессиональные заболевания<br>Освоение комплексов упражнений для<br>производственной гимнастики различных групп |   |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                                 | профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                                                                                                                                                                               |           |
|                                                                                                 | <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                                                                                                  | 4         |
| <b>Основное содержание</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>61</b> |
| <b>Учебно-тренировочные занятия (самостоятельные занятия)</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>61</b> |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | 1.Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, основных физических качеств                                                                                               | 2         |
| <b>Тема 2.7</b><br>Основная гимнастика                                                          | 2.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                                                        | 2         |
|                                                                                                 | 3.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.                                                                                                                                                                                            | 2         |
|                                                                                                 | 4.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки                                                                                                                                                     | 3         |
| <b>Тема 2.8</b><br>Футбол                                                                       | 5.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | 4         |
|                                                                                                 | 6.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника                                                                                                                                                                                           | 2         |
|                                                                                                 | 7.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной                                                                                                                               | 2         |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                              | <p>стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой</p> <p>8.Выполнение (учебная игра)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 |
| <b>Тема 2.9</b><br>Баскетбол | <p>9.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> | 4 |
|                              | <p>10.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p>                                              | 4 |
|                              | <p>11.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 |
|                              | <p>12.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |
| <b>Тема 2.10</b><br>Волейбол | <p>13.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p>                                                                                                                                                                    | 2 |
|                              | <p>14.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p>                                                                                                                                                                                                                 | 4 |
|                              | <p>15.Освоение/совершенствование приёмов тактики</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 |

|                                     |                                                                                                                                  |            |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                     | защиты и нападения                                                                                                               |            |
|                                     | 16.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                 | 4          |
| <b>Тема 2.11</b><br>Лёгкая атлетика | 17.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | 2          |
|                                     | 18. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                | 4          |
|                                     | 19.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                            | 2          |
|                                     | 20.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                              | 2          |
|                                     | 21. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.          | 4          |
| <b>Раздел 3.</b>                    | <b>Теоретическое обучение, лекции</b>                                                                                            |            |
| Тема 3.1.                           | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>                                                               | <b>2</b>   |
| <b>Раздел 4.</b>                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                      |            |
| Тема 4.1                            | . Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                  | <b>2</b>   |
| 1 курс - дифференцированный зачет   |                                                                                                                                  |            |
| <b>ИТОГО</b>                        |                                                                                                                                  | <b>117</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<sup>1</sup>:**

#### **6.1.1 Основная литература**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. : учебник / В. И. Лях. - М. : АО "Издательство "Просвещение", 2023. - 272 с. : нет. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806314>.
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 : электронный // Электронная библиотека Иркутского ГАУ. - URL: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_033505.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_033505.pdf).

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

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

| №<br>п/п                                          | Наименование программного обеспечения             | Договор №, дата,<br>организация                      |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Лицензионное программное обеспечение              |                                                   |                                                      |
| 1                                                 | Microsoft Windows 7                               | Акт на передачу прав Н-0005792 от<br>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

| №<br>п.<br>п | Наименование<br>оборудованных<br>учебных<br>кабинетов                                                        | Оснащенность оборудованных учебных<br>кабинетов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Форма<br>использования                                                                                                     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | 664038,<br>Иркутская<br>область,<br>Иркутский<br>район, поселок<br>Молодежный,<br>Иркутский ГАУ,<br>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-C, велоэллипсод Larsen FB1032M, тренажер эллиптический Ketler Vito M, 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<br>область,<br>Иркутский<br>район, поселок<br>Молодежный,<br>Иркутский ГАУ,<br>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<br>область,<br>Иркутский<br>район, поселок<br>Молодежный,<br>Иркутский ГАУ,<br>ауд. 120 | <b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт.<br><b>Технические средства обучения:</b> велотренажер КРТ 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<br>область,<br>Иркутский<br>район, поселок<br>Молодежный,<br>Иркутский ГАУ,<br>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                                                                                                       | Для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.                          |

|   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                            |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                         | Windows 7, Microsoft Office 2010, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |
| 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<br>оценки результатов обучения                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знать:</b><br>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,<br>-основы здорового образа жизни;                                                                             | - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>- защита реферата<br>- фронтальный опрос<br>- контрольное тестирование<br>- составление комплекса |
| <b>Уметь:</b><br>- 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); | упражнений<br>- оценивание<br>практической работы<br>- тестирование<br>- демонстрация комплекса ОРУ,<br>- сдача контрольных нормативов<br>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>- сдача нормативов ГТО<br>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Программу составила преподаватель:



Трегуб А.И.

**Программа одобрена**

на заседании ПЦК социально-экономических дисциплин

протокол № 7 от «03» марта 2025 г.

Председатель ПЦК



Хуснудинова Е.А.