

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.06.2026 07:07:19
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbf

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.

«27» марта 2026г.

Рабочая программа дисциплины

СПЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная / заочная

1,2,3 курсы (1,2,3,4,5,6 семестр) / 1 курс

Молодежный 2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины:

-дать студентам теоретические знания и практические навыки по овладению методикой и навыками формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

-возможностях её практического применения для самостоятельной разработки и принятия управленческих решений на уровне среднего звена.

Основные задачи освоения дисциплины:

- понимание сущности, значения и социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- использование средств и методов физической культуры, формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителям.

-освоение основных методов и специфических приемов физической культуры и применение их на практике.

Результатом освоения дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» обучающимися является овладение основным видом профессиональной деятельности (ВПД) и соответствующими компетенциями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура» находится в обязательной части общегуманитарного и социально-экономического учебного цикла дисциплин учебного плана.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах (очное обучение), на 1 курсе (заочное обучение).

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

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

Код	Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции
	Общие компетенции	В области знания и понимания (А)
ОК.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам; о сохранении окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; 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 162 часа

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

4.1.1. Очная форма обучения:

1-6 семестры; форма контроля - зачет с оценкой

Вид учебной работы	Объем часов, всего	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	168	32	34	24	34	22	16
Обязательная учебная нагрузка (всего)	168	32	34	24	34	22	16
в том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПР)	168	32	34	24	34	22	16

4.1.2 Заочная форма обучения:

1 курс; форма контроля - зачет с оценкой

Вид учебной работы	Объем часов, всего
Общая трудоемкость дисциплины	168
Обязательная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
Лекции	-
Практические занятия (ПР)	4
Самостоятельная работа обучающихся	158

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

5.1.1. Очная форма обучения

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объём, часов
1	2	3
Раздел 1. Практические занятия		
Тема 1. Легкая атлетика	Практические занятия	32
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2
	2. Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	2
	3. Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2
	4. Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2
	5. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2
	6. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	7. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2
	8. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2
	9. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений	2

	10.	Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2
	11.	Обучение технике легкоатлетических видов.	2
	12.	Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.	2
	13.	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2
	14.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2
	15.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	16.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практические занятия		34
	1.	Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	2
	2.	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2
	3.	Развитие скоростных способностей.	2
	4.	Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.	2
	5.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	6.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	7.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2
	8.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	9.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	10.	Совершенствование силовых способностей (упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями, с сопротивлением партнера).	2
	11.	Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Развитие скоростных способностей.	2

	12.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2
	13.	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	14.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	15.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	16	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	17	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		
Тема 3. Спортивные игры	Практические занятия		46
	1.	Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).	2
	2.	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2
	3.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	2
	4.	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры. Совершенствование технической подготовки. Двухсторонние игры.	2
	6.	Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2
	7.	Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки	2
	8.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2
	9.	Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры.	2
	11.	Совершенствование технической подготовки: техники	2

	нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом),	
12.	Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Контрольные игры и соревнования.	2
13.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая. Контрольные игры.	2
14.	Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2
15.	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2
16.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	2
18.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.	2
19.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования	2
20.	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.	2
21.	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2
22.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.	2
23.	Одиночные и парные игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	
Тема 4. Лыжные гонки		
	Практические занятия	24
1.	Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные	2

		упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	
	2.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	2
	3.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	4.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
	5.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	6.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
	7.	Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках	2
	8.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	9.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	10.	Лыжные эстафеты 4 по 1 км; 4 по 500м.	2
	11.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	12.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
	13.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	
Раздел 5. Методико-практические работы и контрольные нормативы		Практические занятия	30
	1.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2
	2.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2
	3.	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом	2

4.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2
5.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2
6.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
7.	Методика основных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба)	2
8	Методика основных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег)	2
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2
10	Лёгкая атлетика (бег 100м, челночный бег)	2
11	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2
12	Лёгкая атлетика (кросс)	2
13	Тесты на гибкость	2
14	Прыжки в длину	2
15	Методика подготовки и сдачи комплекса ГТО	2
Зачет с оценкой		
Итого		162

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

5.1.2 Заочная форма обучения

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объём, часов
1	2	3
Раздел 1. Практические занятия		
Тема 1. Легкая атлетика	Практические занятия	
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	4
	2. Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	
	3. Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	
	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ	
	4. Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	4
	5. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2
	6. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	7. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2
	8. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2
9. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений	2	

	10.	Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	2
	11.	Обучение технике легкоатлетических видов.	2
	12.	Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов.	2
	13.	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2
	14.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2
	15.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2
	16.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практические занятия		34
	1.	Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	2
	2.	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2
	3.	Развитие скоростных способностей.	2
	4.	Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.	2
	5.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	6.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	7.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2
	8.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	9.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	10.	Совершенствование силовых способностей (упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями, с сопротивлением партнера).	2
	11.	Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Развитие скоростных способностей.	2

	12.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2
	13.	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	14.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	15.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	16	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	17	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.		
Тема 3.			
Спортивные игры	Практические занятия		46
	1.	Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).	2
	2.	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2
	3.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	2
	4.	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры. Совершенствование технической подготовки. Двухсторонние игры.	2
	6.	Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2
	7.	Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки	2
	8.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2
	9.	Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры.	2
	11.	Совершенствование технической подготовки: техники	2

	нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом),	
12.	Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Контрольные игры и соревнования.	2
13.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая. Контрольные игры.	2
14.	Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	2
15.	Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов),	2
16.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	2
18.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.	2
19.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования	2
20.	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства.	2
21.	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2
22.	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.	2
23.	Одиночные и парные игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	
Тема 4. Лыжные гонки		
	Практические занятия	24
1.	Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные	2

	упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	
2.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	2
3.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
4.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
5.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
6.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
7.	Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках	2
8.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
9.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
10.	Лыжные эстафеты 4 по 1 км; 4 по 500м.	2
11.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
12.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
	13 Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	
Раздел 5. Методико-практические работы и контрольные нормативы	Практические занятия	30
	1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2
	2. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2
	3. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом	2

4.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2
5.	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2
6.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
7.	Методика основных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба)	2
8	Методика основных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег)	2
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2
10	Лёгкая атлетика (бег 100м, челночный бег)	2
11	Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания)	2
12	Лёгкая атлетика (кросс)	2
13	Тесты на гибкость	2
14	Прыжки в длину	2
15	Методика подготовки и сдачи комплекса ГТО	2
Зачет с оценкой		
Итого		162

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины¹:

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.

6.1.2. Дополнительная литература

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>.

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>.

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. Татаринов, В. И. Настольный теннис. Правила игры [Электронный ресурс]. / В. И. Татаринов.- 2013.- 41 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208289?cldren=0>

2. Топография [Электронный ресурс]: методические рекомендации для студентов очной и заочной форм обучения по курсам «Спортивное ориентирование» и «Туризм» / А.А. Головкина, Е.Н. Червякова.- Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2009.- 32 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208637?cldren=0>

3. Физическая культура. Раздел: Русская лапта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М. Е. Погадаев, В. В. Плотников .- Уфа: УГАЭС, 2009.- 44 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/143811?cldren=0>

4. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : Методические рекомендации для подготовки к семинарским и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины по специальности 032103.65 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». - М.: РГУФКСМиТ, 2012.- 46 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/202923?cldren=>

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

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

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
Лицензионное программное обеспечение		
1	Microsoft Windows 7	Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года
2	Microsoft Office 2010	
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. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

1	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 319	Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 2 шт. Технические средства обучения: дорожка беговая AeroFit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-С, 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, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 119	Спортивный инвентарь: борцовские ковры - 1 мешок боксерский - 1 шт., маты гимнастические - 6 шт.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
3	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 120	Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт. Технические средства обучения: велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-С, тренажер эллиптический Ketler Vito M.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
4	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 320	Специализированная мебель: стол преподавателя - 7 шт., стулья - 11 шт. Технические средства обучения: 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 Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.	Для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.
5	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 319 а, этаж 4	Специализированная мебель: стол преподавателя - 7 шт., стулья - 11 шт. Технические средства обучения: 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. Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.	Для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.
6	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, ауд. 123 Библиотека	Специализированная мебель: Зал №1: столы - 46 шт., стулья - 79 шт. Зал №2: столы - 6 шт., стол угловой - 4 шт., стулья - 17 шт. Зал №3: стулья - 50 шт., столы - 28 шт. Технические средства обучения: компьютеры на базе процессора Intel объединенных в локальную	Для самостоятельной работы студентов

		<p>сеть и имеющих доступ в "Интернет", доступ к БД,ЭБ,ЭК, КонсультантПлюс, ЭБС, ЭОИС. Зал №1: монитор Samsung - 21 шт., системный блок - 2 шт., системный блок DNS - 1 шт., системный блок In Win - 18 шт., принтер HP Lazer Jet P 2055 - 2 шт., сканер Epson v330 - 1 шт., ксерокс XEVOX - 1 шт. Зал №2: телевизор Samsung - 1 шт., монитор LG - 1 шт., системный блок In Win - 1 шт., сканер - 1 шт., проектор Optoma - 1 шт, экран - 1 шт. Зал №3: мониторы Samsung - 11 шт., мониторы LG - 2 шт., системный блок In Win - 12 шт., системный блок - 1 шт., принтер HP Laser Jet P2055.</p> <p>Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.</p>	
7	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Программу составил:



(подпись)

Преподаватель Панина Л.А

(должность, И.О. Фамилия)

Программа одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и естественнонаучных дисциплин

протокол № 7 от «16» марта 2026г.

Председатель ПЦК



(подпись)

Долгих О. В.

(И.О. Фамилия)