

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.06.2024 06:47:32
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbf

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

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

Утверждаю:

Директор колледжа АТиАТ



к.п.н. Бельков Н.Н

«29» марта 2024г.

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

(по видам)

(программа подготовки специалистов среднего звена)

Форма обучения: очная / заочная

1,2,3 курс, 1,2,3,4,5,6 семестр /1 курс (база 11классов)

Молодежный 2024

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины:

- дать студентам теоретические знания и практические навыки по овладению методикой и навыками формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- 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.04 Физическая культура» обучающимися по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) является овладение основным видом профессиональной деятельности (ВПД) и соответствующими компетенциями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах в 1,2,3,4,5,6 семестрах (очное обучение), на 1 курсе (заочное обучение, база 11 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 освоения ОП) | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции |
|--------|--|---|
| | Общие компетенции | В области знания и понимания (А) |
| ОК 01. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | 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); Владеть: - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основными способами самоконтроля |

| | | |
|-------|---|--|
| ОК 06 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ОК 08 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

**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 336 часов

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

4.1.1. Очная форма обучения:

1,2,3,4,5 семестры - вид отчетности - зачет;

6 семестр - вид отчетности - дифференцированный зачет

| Вид учебной работы | Объем часов, | 1 семес тр | 2 семес тр | 3 семес тр | 4 семес тр | 5 семес тр | 6 семестр |
|--|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|
| | всего | | | | | | |
| Общая трудоемкость дисциплины | 336 | 64 | 84 | 52 | 44 | 36 | 56 |
| Обязательная учебная нагрузка (всего) | 168 | 32 | 42 | 26 | 22 | 18 | 28 |
| в том числе: | | | | | | | |
| Лекции | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия (ПР) | 168 | 32 | 42 | 26 | 22 | 18 | 28 |

| | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Самостоятельная работа: | 168 | 32 | 42 | 26 | 22 | 18 | 28 |
| Самостоятельное изучение тем и разделов | 168 | 32 | 42 | 26 | 22 | 18 | 28 |
| Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация: 1,2,3,4,5 семестры - зачет; 6 семестр - дифференцированный зачет | | | | | | | |

4.1.2. Заочная форма обучения:

1 курс - вид отчетности дифференцированный зачет и итоговая письменная контрольная работа (база 11 классов);

| Вид учебной работы | Объем часов, всего | Объем часов, курс | |
|---|--------------------|-------------------|--------|
| | | 1 курс | 2 курс |
| Общая трудоемкость дисциплины | 336 | 336 | - |
| Обязательная учебная нагрузка (всего) | 2 | 2 | - |
| в том числе: | | | |
| Лекции | 2 | 2 | - |
| Практические занятия (ПЗ) | | | |
| Самостоятельная работа: | 334 | 334 | - |
| Контрольная работа | | | |
| Самостоятельное изучение тем и разделов | 334 | 334 | - |
| Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) | | | |

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

5.1.1. Очная форма обучения

| Наименование разделов профессиональ | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, | Объём, часов |
|-------------------------------------|--|--------------|
|-------------------------------------|--|--------------|

| ного модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем | | |
|---|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Раздел 1. Практические занятия (учебно-тренировочные занятия) | | |
| Тема 1. Легкая атлетика | Содержание лекционного учебного материала | Не предусмотрено |
| | 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 | 2 | |

| | | |
|--|--|------------------|
| | финиширования. Техника эстафетного бега. | |
| 9. | Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений | 2 |
| 10. | Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). | 2 |
| 11. | Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования. | 2 |
| 12. | Обучение технике легкоатлетических видов. | 2 |
| 13. | Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов. | 2 |
| 14. | Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега. | 2 |
| 15. | Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). | 2 |
| 16. | Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 32 |
| Тема 2. Общая физическая подготовка | Содержание лекционного учебного материала | Не предусмотрено |
| | Практические занятия | 32 |
| | 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 | 2 |

| | | | |
|------------------------------------|-----|---|------------------|
| | | координационных способностей. | |
| | 6. | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. | 2 |
| | 7. | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости. | 2 |
| | 8. | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. | 2 |
| | 9. | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. | 2 |
| | 10. | Совершенствование силовых способностей (упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями, с сопротивлением партнера). | 2 |
| | 11. | Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Развитие скоростных способностей. | 2 |
| | 12. | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости. | 2 |
| | 13. | Виды силовых способностей и их развитие. Развитие силовых способностей. | 2 |
| | 14. | Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. | 2 |
| | 15. | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. | 2 |
| | 16. | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 32 |
| Тема 3. Спортивные игры | | Содержание лекционного учебного материала | Не предусмотрено |
| | | Практические занятия | 52 |
| | 1. | Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). | 2 |
| | 2. | Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. | 2 |
| | 3. | Совершенствование тактической подготовки: | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| | тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). | |
| 4. | Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| 5. | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры. | 2 |
| 6. | Совершенствование технической подготовки. Двухсторонние игры. | 2 |
| 7. | Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом). | 2 |
| 8. | Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки | 2 |
| 9. | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). | 2 |
| 10. | Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. | 2 |
| 11. | Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| 12. | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом), | 2 |
| 13. | Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| 14. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая. Контрольные игры. | 2 |
| 15. | Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча. | 2 |
| 16. | Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), | 2 |
| 17. | Совершенствование технической подготовки: | 2 |

| | | | |
|---------------------|-----------|--|------------------|
| | | техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря. | |
| | 18. | Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. | 2 |
| | 19. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| | 20. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования | 2 |
| | 21. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры. Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| | 22. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры. Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| | 23. | Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства. | 2 |
| | 24. | Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. | 2 |
| | 25. | Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры. | 2 |
| | 26. | 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. | 52 |
| Тема | 4. | Содержание лекционного учебного материала | Не предусмотрено |
| Лыжные гонки | | Практические занятия | 20 |
| | 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. Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами. | 2 |
| | 9. Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки). | 2 |
| | 10. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 20 |
| Раздел 5. Методико-практические работы и контрольные нормативы | Содержание лекционного учебного материала | Не предусмотрено |
| | Практические занятия | 32 |
| | 1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью | 2 |
| | 2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с | 2 |

| | | |
|-----|--|-----|
| | оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью | |
| 3. | Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития | 2 |
| 4. | Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом | 2 |
| 5. | Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 2 |
| 6. | Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 2 |
| 7. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 |
| 8. | Методика основных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег) | 2 |
| 9. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 2 |
| 10. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 2 |
| 11. | Методика оценки и коррекции осанки и телосложения | 2 |
| 12. | Лёгкая атлетика (бег 100м, челночный бег) | 2 |
| 13. | Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания) | 2 |
| 14. | Лёгкая атлетика (кросс) | 2 |
| 15. | Тесты на гибкость | 2 |
| 16. | Прыжки в длину | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 32 |
| | Дифференцированный зачет | |
| | Итого | 336 |

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

5.2.1. Заочная форма обучения

| Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, | Объём, часов |
|---|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Раздел 1. Практические занятия (учебно-тренировочные занятия) | | |
| Тема 1. Легкая атлетика | Содержание лекционного учебного материала и практические занятия | Не предусмотрены |
| | Самостоятельная работа | 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 | 2 | |

| | | |
|--|---|----|
| | дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега. | |
| 8. | Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега. | 2 |
| 9. | Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений | 2 |
| 10. | Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). | 2 |
| 11. | Совершенствование техники метаний и прыжков. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования. | 2 |
| 12. | Обучение технике легкоатлетических видов. | 2 |
| 13. | Дальнейшее обучение технике легкоатлетических видов. | 2 |
| 14. | Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега. | 2 |
| 15. | Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей). | 2 |
| 16. | Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 32 |
| Тема 2. Общая физическая подготовка | Лекция: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. | 2 |
| | Самостоятельная работа | 32 |
| 1. | Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела). | 2 |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|------------------|
| | 2. | Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. | 2 |
| | 3. | Развитие скоростных способностей. | 2 |
| | 4. | Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости. | 2 |
| | 5. | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. | 2 |
| | 6. | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. | 2 |
| | 7. | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости. | 2 |
| | 8. | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. | 2 |
| | 9. | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. | 2 |
| | 10. | Совершенствование силовых способностей (упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями, с сопротивлением партнера). | 2 |
| | 11. | Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Развитие скоростных способностей. | 2 |
| | 12. | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости. | 2 |
| | 13. | Виды силовых способностей и их развитие. Развитие силовых способностей. | 2 |
| | 14. | Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. | 2 |
| | 15. | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. | 2 |
| | 16. | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | | 30 |
| Тема 3. Спортивные игры | Содержание лекционного учебного материала и практические занятия | | Не предусмотрены |
| | Самостоятельная работа | | 52 |

| | | |
|-----|---|---|
| 1. | Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). | 2 |
| 2. | Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. | 2 |
| 3. | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). | 2 |
| 4. | Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| 5. | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры. | 2 |
| 6. | Совершенствование технической подготовки. Двухсторонние игры. | 2 |
| 7. | Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом). | 2 |
| 8. | Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки | 2 |
| 9. | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). | 2 |
| 10. | Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. | 2 |
| 11. | Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| 12. | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, | 2 |
| 13. | Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| 14. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя | 2 |

| | | |
|--|--|----|
| | руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая. Контрольные игры. | |
| 15. | Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча. | 2 |
| 16. | Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), | 2 |
| 17. | Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря. | 2 |
| 18. | Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. | 2 |
| 19. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| 20. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования | 2 |
| 21. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры. Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| 22. | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры. Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| 23. | Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Правила игры и судейства. | 2 |
| 24. | Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. | 2 |
| 25. | Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры. | 2 |
| 26. | Одиночные и парные игры. | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по | | 52 |

| | | |
|------------------------------------|--|------------------|
| | видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | |
| Тема Лыжные гонки | 4. Содержание лекционного учебного материала и практические занятия | Не предусмотрены |
| | Самостоятельная работа | 20 |
| | 1. Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках. | 2 |
| | 2. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами. | 2 |
| | 3. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках. | 2 |
| | 4. Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время. | 2 |
| | 5. Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках. | 2 |
| | 6. Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время. | 2 |
| | 7. Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках. | 2 |
| | 8. Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами. | 2 |
| | 9. Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки). | 2 |
| | 10. Обучение технике 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 | 20 |

| | | |
|---|---|------------------|
| | занятиям. | |
| Раздел 5. Методико-практические работы и контрольные нормативы | Содержание лекционного учебного материала | 2 |
| | Практические занятия | Не предусмотрены |
| | Самостоятельная работа | 32 |
| | 1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью | 2 |
| | 2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью | 2 |
| | 3. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития | 2 |
| | 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом | 2 |
| | 5. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 2 |
| | 6. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 2 |
| | 7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 |
| | 8. Методика основных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег) | 2 |
| | 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 2 |
| | 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 2 |
| | 11. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения | 2 |
| | 12. Лёгкая атлетика (бег 100м, челночный бег) | 2 |
| | 13. Силовая подготовка (отжимание, пресс, подтягивания) | 2 |
| 14. Лёгкая атлетика (кросс) | 2 | |
| 15. Тесты на гибкость Прыжки в длину | 2 | |

| | | |
|-----------------------------------|--|------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям. | 32 |
| 1 курс - дифференцированный зачет | | |
| ИТОГО | | 336 |

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

6.1.1. Основная литература

1. Физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс]. - Оренбург : ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный аграрный университет, 2016. - 84 с. ; нет. - Режим доступа:<https://lib.rucont.ru/efd/376984>. - ISBN 978-5-88838-951-5 : Б. ц.
2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с. : нет. - Режим доступа:<https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц.
Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с. : нет. - Режим доступа:<https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц.

6.1.2. Дополнительная литература

1. Ракоца А.И. Эффективность методики учебно-тренировочного процесса спортсменов полиатлонистов с использованием контроля их функционального состояния [Электронный ресурс] : учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений / А. И. Ракоца, В. А. Бомин ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского, Иркут. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегапринт, 2017. - 113 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 89-110. - Б. ц.
2. Нестерец О.Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегапринт, 2018. - 97 с. : ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 92-97. - Б. ц.
3. Бомин В.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.] ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 135-141. - Б. ц.

4. Бомин В.А. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.] ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 56 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 50-56. - Б. ц.

5. Бомин, Вадим Анатольевич (кандидат педагогических наук). 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. : ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 316-322. - Б. ц.

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

| № 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. | |

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=0>

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

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий | Основное оборудование | Форма использования |
|-------|---|--|--|
| 1. | Ауд. 319 Спортивный зал | <p>Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт.,</p> <p>Технические средства обучения: Мультимедийный проектор Optoma X302, ноутбук Asus P55VA, экран на треноге, дорожка беговая Aerofit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-С, велоэллипсод Larsen FB1032М, тренажер эллиптический Ketler Vito М, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная</p> <p>Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Kaspersky Business Space Security Russian Edition, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox 83.x, Opera 72.x, Google Chrome 86.x.</p> | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |
| 2. | Ауд.119 Спортивный зал | <p>Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт.,</p> <p>Технические средства обучения: Борцовские ковры, мешок боксерский, маты гимнастические.</p> | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |
| 3. | Ауд. 120 Спортивный зал | <p>Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт.,</p> <p>Технические средства обучения: Силовые тренажеры, тренажер многофункциональный Body Solyd, подставка для штанги, гантели, гриф для штанги, гири, грифы гантельные, диски обрезиненные.</p> | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 4. | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Поле футбольное, сетка футбольная, место для стрельбы. | Практические занятия |
| 5. | Аудитория 303 | Специализированная мебель: Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт. Технические средства обучения: 11 персональных компьютеров подключенных к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Иркутского ГАУ и электронно-библиотечную систему (электронной библиотеки); сканер CanoScan LIDE 110 - 2 шт.; Принтер HP Lazer Jet P 2055 - 1 шт.; Принтер HP Lazer Jet M 1132 MFP - 1 шт. Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Kaspersky Business Space Security Russian Edition, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox 83.x, Opera 72.x, Google Chrome 86.x. | Аудитория для проведения консультационных и самостоятельных занятий; занятий семинарского типа, индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) |

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 (освоенные умения и знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы <p>Промежуточный контроль: зачет (1-5 семестр), дифференцированный зачет (6 семестр)</p> |
| <p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестовое задание -контрольные нормативы -методико-практические работы <p>Промежуточный контроль: зачет(1-5 семестр), дифференцированный зачет (6семестр)</p> |

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

Разработчик:



преподаватель Трегуб Алла Ивановна
ФИО, ученая степень, звание, должность

ФОС одобрен

на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и естественнонаучных дисциплин
протокол № 8 от «11» марта 2024 г.

Председатель ПЦК

(подпись)



(И.О. Фамилия)

Хуснудинова Е.А.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению внешним экспертом

Доцент кафедры физической культуры и спорта



Чергинец В.П.