

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.06.2024 08:35:42  
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

«29» марта 2024г.

Рабочая программа дисциплины

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

(по отраслям)

Форма обучения: очная / заочная

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

Молодежный 2024

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель освоения дисциплины:

– дать студентам теоретические знания и практические навыки по овладению методикой и навыками овладения физической культурой, возможностях их практического применения для самостоятельной разработки и принятия управленческих решений на уровне среднего звена.

### 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 «ОГСЭ.04 Физическая культура» обучающимися по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) 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 1,2 курсе в 1,2,3,4 семестре (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 знаниям и в целях приобретения следующих компетенций:

| Код    | Наименование компетенции (планируемые результаты освоения ОП)                             | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции  |
|--------|---|--|
|        | <b>Общие компетенции</b>  | <b>В области знания и понимания (А)</b>  |
| ОК 04. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                            | <b>Знать:</b><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                       |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе | - основы здорового образа жизни.<br><b>Уметь:</b><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, |

|   |   |
|---|---|
| профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | достижения жизненных и профессиональных целей |
|---|---|

**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 160 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 – зачет

3 семестр - вид отчетности – зачет

4 семестр - вид отчетности – дифференцированный зачет

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>объем часов</b> | <b>1 семестр</b> | <b>2 семестр</b> | <b>3 семестр</b> | <b>4 семестр</b> |
|---|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>  | 160                | 64               | 54               | 24               | 18               |
| <b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>  | 160                | 64               | 54               | 24               | 18               |
| в том числе:  |                    |                  |                  |                  |                  |
| Лекции  | -                  | -                | -                |                  |                  |
| Практические занятия (ПЗ)   | 160                | 64               | 54               | 24               | 18               |
| <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 - зачет;<br>3 семестр - зачет;<br>4 семестр - дифференцированный зачет  |                    |                  |                  |                  |                  |

#### 4.1.2. Заочная форма обучения:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 160 часов

1 курс - вид отчетности – дифференцированный зачет

(база 11 классов)

| Вид учебной работы  | Объем часов,<br>всего | Объем часов,<br>курс      |
|---|-----------------------|---------------------------|
|   |                       | 1 курс база 11<br>классов |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>  | 160                   | 160                       |
| <b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>  | 4                     | 4                         |
| в том числе:  |                       |                           |
| Лекции  | 2                     | 2                         |
| Практические занятия (ПР)   | 2                     | 2                         |
| <b>Самостоятельная работа:</b>  | 156                   | 156                       |
| Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) | 156                   | 156                       |
| Промежуточная аттестация: 1 курс - дифференцированный зачет   |                       |                           |

## 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. Теоретическое обучение</b>   | 1.   | Социально-биологические основы физической культуры   | не предусмотрены |
| <b>Раздел 2. Практические занятия</b>   |  |  | <b>160</b>       |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>  | Практические занятия   |  | 38               |
|   | 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.   | Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.   | 2                |
|   | 4.   | Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.   | 4                |
|   | 5.   | Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.   | 4                |
|   | 6.   | Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).   | 4                |
|   | 7.   | Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).   | 4                |
|   | 8.   | Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.   | 4                |
|   | 9.   | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  | 2                |
|   | 10.  | Совершенствование бега на средние и длинные дистанции.   | 2                |

|  |   |  |    |
|--|---|--|----|
|  |   | Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.  |    |
|  | 11.   | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  | 2  |
|  | 12.   | Основы техники прыжков с разбега. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений.  | 4  |
|  | 13.   | Основы техники эстафетного бега. Совершенствование техники бега и передачи эстафетной палочки в эстафете.  | 2  |
| <b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b> | <b>Практические занятия</b>   |  | 42 |
|  | 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 скоростной выносливости. Упражнения на скоростную выносливость.   | 2  |
|  | 4.  | Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.  | 2  |
|  | 5.  | Кроссовая подготовка. Бег 2000,3000м.  | 2  |
|  | 6.  | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.  | 2  |
|  | 7.  | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.  | 2  |
|  | 8.  | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.  | 4  |
|  | 9.  | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.  | 4  |
|  | 10.   | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.  | 4  |
|  | 11.   | Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.  | 4  |
|  | 12.   | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.  | 4  |
|  | 13.   | Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).   | 4  |
|  | 14.   | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.  | 2  |
| 15.  | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. | 2  |    |
| <b>Тема 3. Спортивные игры</b>             | <b>Практические занятия</b>   |  | 50 |
|  | 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.   | 4         |
|                             | 7.                          | Волейбол. Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).   | 4         |
|                             | 8.                          | Обучение блокированию в волейболе.<br>Совершенствование технической подготовки  | 4         |
|                             | 9.                          | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).  | 4         |
|                             | 10.                         | Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.  | 4         |
|                             | 11.                         | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая.  | 4         |
|                             | 12.                         | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом),  | 4         |
|                             | 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.                         | Правила игры и судейства.   | 2         |
|                             | 17.                         | Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.   | 4         |
| <b>Тема 4. Лыжные гонки</b> | <b>Практические занятия</b> |   | <b>20</b> |
|                             | 1.                          | Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках. | 2         |
|                             | 2.                          | Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.   | 4         |

|   |                      |  |            |
|---|----------------------|--|------------|
|   | 3.                   | Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.   | 4          |
|   | 4.                   | Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.  | 4          |
|   | 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          |
| <b>Тема 5.<br/>Методико-практические работы, сдача контрольных нормативов</b> | Практические занятия |  | 10         |
|   | 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.                   | Легкая атлетика (кросс, бег 100м, челночный бег)   | 2          |
|   | 4.                   | Силовая подготовка (пресс, отжимания, подтягивания)  | 2          |
|   | 5.                   | Прыжки в длину с места, с разбега  | 2          |
| 1, 2, 3 семестр – зачет, 4 семестр – дифференцированный зачет                 |                      |  |            |
| Практические занятия  |                      |  | 160        |
| <b>ИТОГО</b>  |                      |  | <b>160</b> |



**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            |
| <b>Раздел 1. Теоретическое обучение</b>   | 1.  | Социально-биологические основы физической культуры   | 2            |
| <b>Раздел 2. Практические занятия<br/>Тема 1. Легкая атлетика</b>                         | 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. | 2            |
| <b>Раздел 3. Самостоятельная работа обучающихся</b>                                       | Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям |  | 156          |
|   | 1   | Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.   | 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.   | 4            |
|   | 4   | Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.   | 4            |
|   | 5   | Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).   | 4            |
|   | 6   | Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).   | 4            |
|   | 7   | Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.   | 2            |
|   | 8   | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  | 2            |
|   | 9   | Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.   | 4            |
|   | 10  | Совершенствование техники спортивной ходьбы.   | 4            |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  |   |
| 12  | Основы техники прыжков с разбега. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений.   | 4 |
| 13  | Основы техники эстафетного бега. Совершенствование техники бега и передачи эстафетной палочки в эстафете.   | 4 |
| 14. | Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.   | 4 |
| 15  | Кроссовая подготовка. Бег 2000,3000м.   | 4 |
| 16  | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.   | 4 |
| 17  | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.   | 2 |
| 18  | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.   | 2 |
| 19  | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.   | 4 |
| 20  | Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.   | 4 |
| 21  | Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.   | 4 |
| 22  | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.   | 4 |
| 23  | Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).  | 4 |
| 24  | Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.   | 4 |
| 25  | Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.   | 4 |
| 26  | Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).          | 4 |
| 27  | Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.  | 4 |
| 28  | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).  | 4 |
| 29  | Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.   | 2 |
| 30  | Совершенствование технической подг4товки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Двухсторонние игры. | 2 |
| 31  | Совершенствование технической подготовки.   | 4 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | Двухсторонние игры.   |   |
| 32 | Волейбол. Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).   | 4 |
| 33 | Обучение блокированию в волейболе.<br>Совершенствование технической подготовки  | 4 |
| 34 | Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).  | 4 |
| 35 | Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.  | 2 |
| 36 | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая.  | 2 |
| 37 | Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом),  | 2 |
| 38 | Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Контрольные игры и соревнования.   | 4 |
| 39 | Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая. Контрольные игры.  | 4 |
| 40 | Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.   | 4 |
| 41 | Правила игры и судейства.   | 4 |
| 42 | Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.   | 2 |
| 43 | 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 |
| 44 | Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.   | 2 |
| 45 | Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.  | 2 |
| 46 | Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.   | 4 |
| 47 | Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.   | 4 |
| 48 | Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.   | 4 |
| 49 | Совершенствование ходьбы на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах  | 2 |

|                                   |  |            |
|-----------------------------------|--|------------|
|                                   | различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.  |            |
| 50                                | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью | 2          |
| 51                                | Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития  | 2          |
| 52                                | Легкая атлетика (кросс, бег 100м, челночный бег)   | 2          |
| 53                                | Силовая подготовка (пресс, отжимания, подтягивания)  | 2          |
| 54                                | Прыжки в длину с места, с разбега  | 2          |
| 1 курс – дифференцированный зачет |  |            |
| Теоретическое обучение            |  | 2          |
| Практические занятия              |  | 2          |
| Самостоятельные занятия           |  | 156        |
| <b>ИТОГО</b>                      |  | <b>160</b> |

## **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] / О.В. Загородняя, М. В. Малютина, В. И. Соболева .— Оренбург : ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный аграрный университет, 2016 .— 84 с. — ISBN 978-5-88838-951-5 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/376984>
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / М. В. Катренко, Н. И. Соколова, Л. А. Небытова .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017 .— 269 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>
3. Козлов, В.В. Парные и групповые упражнения : учеб. пособие для студентов РУС «ГЦОЛИФК», обучающихся по направлениям подгот.: 49.03.01 Физ. культура, профиль «Спортив. подготовка в гимнастике», 49.03.04 Спорт, профиль «Спортив. подготовка по виду спорта «Спортив. аэробика, фитнес аэробика» / Рос. ун-т спорта (ГЦОЛИФК); В.В. Козлов .— Москва : Колос-с, 2023 .— 67 с. : ил. — ISBN 978-5-00129-357-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/823793>

#### **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 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 ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины:**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>
2. Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва). <http://www.elibrary.ru/>. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии российских научно-технических журналов, в том числе более ряда журналов в открытом доступе. Поиск в базе осуществляется по ключевым словам, по автору, по названию журнала, в новых поступлениях, в тематическом рубрикаторе журналов, в алфавитном списке журналов. Возможно использование логических операторов (И, ИЛИ) и задание поиска по фразе.
3. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах. <http://www.libsport.ru/>
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
5. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
6. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Интернет ресурс клуба учителей физической культуры Ульяновской области. <http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>. Раздел «В помощь учителю физической культуры».
8. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
9. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
10. Международные спортивные федерации [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)
11. Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
12. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
13. [Ссылки на центры спортивной информации http://www.aafla.org/4sl/links\\_frmst.htm](http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm)
14. Фонд любительского спорта Лос-Анджелеса (AAFLA) является научным и обучающим центром, цель которого - развитие спортивной науки и образования. Фонд располагает самой большой научной библиотекой Северной Америки (Центра спортивных ресурсов Пауля Циффрена). <http://www.aafla.org/>
15. Европейский футбол <http://www.euro-football.ru/>
16. [Центральная научная спортивная библиотека Германии. Возможен поиск в электронном каталоге http://zb-sport.dshs-koeln.de/](http://zb-sport.dshs-koeln.de/)
17. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК <http://lib.sportedu.ru/>
18. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>
19. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>

20. Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
21. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
22. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
23. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
24. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. <http://www.spbniifk.ru/>.
25. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru/>.
26. <http://sportteacher.ru/association/> - сайт объединения учителей физической культуры России. Созданный интернет-портал даст возможность получать наиболее оперативную и интересную информацию о деятельности сообщества учителей физической культуры и поможет сформировать представление о положении системы физического воспитания в целом. С помощью данного веб-ресурса учителя физической культуры смогут обмениваться опытом, мнениями, профессиональными наработками и методическими материалами, участвовать в обсуждении волнующих вопросов в области спорта, здорового образа жизни и физического воспитания.
27. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта
28. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
29. <http://www.vegagroupp.ru/> - производство уличного игрового и спортивно развивающего оборудования.
30. <http://www.pc-olymp.ru/> - спортивное оборудование

### **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>

### **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                             | Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года |
| 3   | Kaspersky Business Space Security Russian Edition | Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года |
| Свободно распространяемое программное обеспечение |   |   |
| 1   | Adobe Acrobat Reader                              | Свободно распространяемое ПО                      |
| 2   | LibreOffice 6.3.3                                 | Свободно распространяемое ПО                      |
| 3   | Google Chrome 86.X (веб-браузер)                  | Свободно распространяемое ПО                      |
| 4   | Opera 72.x  | Свободно распространяемое ПО                      |
| 5   | Mozilla Firefox 83.x                              | Свободно распространяемое ПО                      |



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

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий | Основное оборудование  | Форма использования  |
|-------|---|--|--|
| 1.    | Ауд. 319<br>Спортивный зал  | <p><b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт.,</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> 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 M, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная</p> <p><b>Список ПО на компьютере:</b> 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<br>Спортивный зал   | <p><b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт.,</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> Борцовские ковры, мешок боксерский, груша резиновая, маты гимнастические.</p>   | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |
| 3.    | Ауд. 120<br>Спортивный зал  | <p><b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт.,</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> 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   | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Поле футбольное, сетка футбольная, место для  | Практические занятия   |

|    |                                     |   |   |
|----|-------------------------------------|---|---|
|    | элементами<br>полосы<br>препятствий | стрельбы.   |   |
| 5. | Аудитория 303                       | <p><b>Специализированная мебель:</b> Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт. <b>Технические средства обучения:</b> 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.</p> <p><b>Список ПО на компьютере:</b> 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> | 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<br>(освоенные умения и знания)   | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения  |
|--|---|
| <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>                           | <p>Выполнение и оценка результатов практических занятий. Защита отчетов по практическим работам. Решение вариативных задач и упражнений.</p>            |
| <p><b>Уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>  | <p>Проверка и оценка самостоятельных работ и конспектов по темам.<br/>Оценка работы с программными продуктами.<br/>Оценка результатов тестирования.</p> |
| <p>- знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> | <p>Оценка устных и письменных индивидуальных ответов обучаемых.</p>   |

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Программу составила преподаватель:



преподаватель Балитова Елизавета Ильинична  
*ФИО, ученая степень, звание, должность*

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

протокол № 8 от «11» марта 2024 г.

Председатель ПЦК

  
(подпись)

Хуснудинова Е.А.  
(И.О. Фамилия)