

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.06.2026 08:39:42  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbfd

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

Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



Н.Н. Бельков

«27» марта 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

**СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Специальность 38.02.08 Торговое дело

Форма обучения: очная / заочная

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

Молодежный 2026

## 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 38.02.08 торговое дело 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 2,3 курсе в 3,4,5,6 семестре (очное обучение), на 2 курсе (заочное обучение, база 9 классов).

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

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

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> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, -основы здорового образа жизни
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	<b>Уметь:</b> -организовать собственную деятельность, -выбирать типовые методы и способы

здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; -принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; -работать в коллективе и команде.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**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:**

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

4 семестр, вид отчетности – зачет;

5 семестр, вид отчетности – зачет;

6 семестр, вид отчетности – зачет с оценкой

Вид учебной работы	Объем часов	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	116	32	34	30	20
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	116	32	34	26	16
в том числе:					
Лекции	-	-	-		
Практические занятия (ПР)	108	32	34	26	16
Вариативная часть	40			4	4
<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.)	8	-	-	-	-
Промежуточная аттестация: 3,4,5 семестр - зачет; 6 семестр - зачет с оценкой					

**4.1.2. Заочная форма обучения:**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 160 часов

2 курс - вид отчетности – зачет с оценкой

(база 9 классов)

Вид учебной работы	Объем часов, всего	Объем часов, курс
		2 курс база 9 классов
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	116	116

<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	76	76
в том числе:		
Лекции		
Практические занятия (ПР)	6	6
Вариативная часть	40	40
<b>Самостоятельная работа:</b>	111	111
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	111	111
Промежуточная аттестация: 2 курс – зачет с оценкой		

## 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,		Объем, часов
1	2		3
<b>Раздел 1. Теоретическое обучение</b>	1.	Социально-биологические основы физической культуры	не предусмотрены
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>	Практические занятия		<b>116</b>
	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.	4
	3.	Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	4
	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.	2
	6.	Обучение спортивной ходьбе. Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	2

	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. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	2
	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>		<b>34</b>
	1.	Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	4
	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.	4
	6.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	7.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	4
	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.	2
	12.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	13.	Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	2
	14.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
15.	Развитие и совершенствование физических качеств с	2	

		помощью спортивных игр.	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>36</b>
	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).	4
	4.	Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	4
	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.	4
	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. Совершенствование технической подготовки	2
	9.	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2
	10.	Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	2
	11.	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая.	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.	Правила игры и судейства.	2
17.	Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки:	4	

		тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	
<b>Раздел 3 Вариативная часть</b>	<b>Практические занятия</b>		40
	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.	6
	2.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	6
	3.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	6
	4.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	6
	5.	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	6
	6.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	6
	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.	4
<b>Тема 5. Методико- практические работы, сдача контрольных нормативов</b>	Самостоятельная работа		8
	1.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	4
	2.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	4
3, 4, 5 семестр – зачет; 6 семестр – зачет с оценкой			
Практические занятия			116
<b>ИТОГО</b>			<b>116</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

### **5.2.1 Заочная форма обучения:**

Наименование	Содержание учебного материала, лабораторные работы и	Объем,
--------------	------------------------------------------------------	--------

разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	часов
1	2	3
<b>Раздел 1.</b>	Практические занятия	6
<b>Практические занятия Тема 1. Легкая атлетика</b>	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	6
<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	116
1	Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	2
2	Основы техники метаний и прыжков. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта и финиширования.	4
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	Основы техники прыжков с разбега. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений.	2
9	Основы техники эстафетного бега. Совершенствование техники бега и передачи эстафетной палочки в эстафете.	2
10.	Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.	2
11	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
12	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
13	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
14	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости.	2

	Развитие гибкости.	
15	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	2
16	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
17	Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	2
18	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
19	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
20	Баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).	2
21	Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2
22	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	2
23	Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2
24	Совершенствование технической подготовки. Двухсторонние игры.	2
25	Волейбол. Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2
26	Обучение блокированию в волейболе. Совершенствование технической подготовки	2
27	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2
28	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая.	2
29	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом),	2
<b>Вариативная часть</b>		<b>40</b>
30	Совершенствование умения вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Контрольные игры и соревнования.	2
31	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
40	Футбол. Техника ударов по мячу, остановки мяча, ведения	4

	мяча.	
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	рохождение 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 различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
50	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2
1 курс – зачет с оценкой		
Практические занятия		6
Самостоятельные занятия		110
ИТОГО		116

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **6.1.1 Основная литература**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань,

2024. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>.

2. Бомин, В. А. Организация и проведение занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Трегуб, В. В. Коваливнич ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Молодежный : Изд-во ИрГАУ, 2022. - 113 с. - Текст : электронный // Электронная библиотека Иркутского ГАУ. - URL: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_033302.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_033302.pdf).

### **Дополнительная литература:**

1. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362339>.

2. Бобков, В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО / В. В. Бобков. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362795>.

3. Базовые и новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности с методикой оздоровительной тренировки: спортивное ориентирование : учебно-методическое пособие / составители Т. С. Глушко, А. К. Зязин. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 44 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310328> (дата обращения: 18.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

1. Электронная библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система Руконт <https://lib.rucont.ru/>
3. Электронная библиотечная система Agrilib <http://ebs.rgazu.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp?>
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

### **6.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

1. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 18.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Бомин В.А. Организация занятий физической культурой и спортом

студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с.

3. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868> (дата обращения: 18.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940> (дата обращения: 18.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Ермаков, Н. А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Н. А. Ермаков, С. С. Сидоров. — Горно-Алтайск : ГАГУ, 2022. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/271088> (дата обращения: 18.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Силовой атлетизм в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / В. П. Чергинцев, Э. Э. Кугно, А. Н. Афонин, Е. И. Балитова ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Молодежный : Изд-во ИрГАУ, 2023. - 107 с. - Текст: электронный // Электронная библиотека Иркутского ГАУ. - URL: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_033505.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_033505.pdf).

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

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

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
<b>Лицензионное программное обеспечение</b>		
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	
<b>Свободно распространяемое программное обеспечение</b>		
1	LibreOffice 6.3.3	Свободно распространяемое ПО
2	Adobe Acrobat Reader	Свободно распространяемое ПО
3	Mozilla Firefox 83.x	Свободно распространяемое ПО
4	Opera 72.x	Свободно распространяемое ПО
5	Google Chrome 86.x.	Свободно распространяемое ПО

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

№ п.п	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов	Форма использования
1	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 319	<b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 1 шт., стулья - 2 шт. <b>Технические средства обучения:</b> дорожка беговая AeroFit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-C, велоэллипсод Larsen FB1032M, тренажер эллиптический Ketler Vito M, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная, дартс, ворота футбольные, стеллаж комбинированный.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
2	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 119	<b>Спортивный инвентарь:</b> борцовские ковры - 1 мешок боксерский - 1 шт., маты гимнастические - 6 шт.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
3	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 120	<b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт. <b>Технические средства обучения:</b> велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-C, тренажер эллиптический Ketler Vito M.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
4	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 320	<b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 7 шт., стулья - 11 шт. <b>Технические средства обучения:</b> Монитор 19" SAMSUNG 19C 200N - 2 шт., моноблок iRU 309, системный блок IS Mechanics Crown GPI, монитор LG Flatron W1942SE-PE, системный блок Inin EAR-001BS/450W <b>Список ПО на компьютере:</b> Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.	Для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.
5	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский	<b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 7 шт., стулья - 11 шт. <b>Технические средства обучения:</b> Мультимедийный проектор Optoma X302, монитор 19" SAMSUNG 19C 200N, ноутбук Asus P55VA, принтер HP Laser Jet P2055, сканер Canon CanoScan LIDE 110, монитор LG Flatron, системный блок Intel E5700 Box Celerob	Для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания

	ГАУ, ауд. 319 а, этаж 4	1800, экран проекционный Classic Solution Lyra, экран на треноге. <b>Список ПО на компьютере:</b> Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.	учебного оборудования.
6	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, ауд. 123 Библиотека	<b>Специализированная мебель:</b> 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. <b>Технические средства обучения:</b> компьютеры на базе процессора Intel объединенных в локальную 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. <b>Список ПО на компьютере:</b> Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.	Для самостоятельной работы студентов
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.

## 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
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,	Выполнение и оценка результатов практических занятий. Защита отчетов по практическим работам. Решение вариативных

<p>- основы здорового образа жизни;</p>	<p>задач и упражнений.</p>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать собственную деятельность,</li> <li>- выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</li> <li>- уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;</li> <li>- работать в коллективе и команде.</li> </ul>	<p>Проверка и оценка самостоятельных работ и конспектов по темам. Оценка работы с программными продуктами. Оценка результатов тестирования.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>	<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 38.02.08

Торговое дело

Программу составила преподаватель:



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

Программа одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических дисциплин протокол № 7 от «16» марта 2026 г.

Председатель ПЦК



О.В.Долгих

(подпись)