



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»

Международный институт экономики и лингвистики

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МИЭЛ  О. В. Архипкин

«21» декабря 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Специальность **38.02.04 «Коммерция» (по отраслям)**

Квалификация выпускника **«Менеджер по продажам»**

Форма обучения — очная

Согласовано с УМК МИЭЛ
Протокол № 3 от «20» декабря 2022 г.

Председатель  Е. В. Крайнова

Рекомендовано
кафедрой социально-экономических и
математических дисциплин:
Протокол № 5 от «20» декабря 2022 г.

Зав. кафедрой  М. М. Плотникова

Иркутск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)».

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование 2 компетенций по общим видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.04 «Коммерция» (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК-6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	- применять стандарты антикоррупционного поведения.	- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - значимость профессиональной деятельности по специальности.
ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
--------------------	-------------

Объем образовательной программы учебной дисциплины	252
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практическая подготовка	118
самостоятельная работа	134
Промежуточная аттестация	зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	20	ОК-6, ОК-8
	В том числе практических занятий 1. Обучение технике низкого старта. 2. Стартовый разгон 3. Бег на короткие дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	В том числе, самостоятельная работа 1. Повторить технику низкого старта. Техника бега по дистанции. 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	24	
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером. 3. Упражнения с гантелями. 4. Упражнения с набивными мячами. 5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). 6. Упражнения для коррекции зрения. 7. Упражнения с обручем (девушки).	30	ОК-6, ОК-8
	В том числе практических занятий 1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. 3. Развитие силовой выносливости.		
	В том числе, самостоятельная работа	26	

	1. Комплекс силовых упражнений. 2. Выполнение ОРУ. 3. Комплекс ОРУ с набивными мячами.		
Тема 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала 1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. 2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. 3. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	20	ОК-6, ОК-8
	В том числе практических занятий 1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. 3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. 3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	24	
Тема 4. Виды спорта (по выбору)	Содержание учебного материала 1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. 2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	20	ОК-6, ОК-8
	В том числе практических занятий 1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. 2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. 3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты		

		вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		
		Самостоятельная работа 1. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. 2. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. 3. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	24	
Тема Силовая подготовка	5.	Содержание учебного материала 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	28	ОК-6, ОК-8
		В том числе практических занятий 1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. 2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. 3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. 4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. 5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. 6. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. 7. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.		
		Самостоятельная работа 1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	26	
Промежуточная аттестация(зачет 1,2,3,4 семестр)				
Всего:			252	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал (площадь - 315 м²; помещение 1)

Спортивный комплекс: зал спортивных игр-на 40 мест.

Специализированное оборудование:

Б/Б щиты – 6.

Скамейки - 7.

Волейбольная сетка с креплениями - 1.

Спортивный инвентарь:

Мяч баскетбольный Joergex № 7 - 14шт;

Мяч в/б MIKASA синт.кожа, (№5, синий/желтый) - 15 шт;

Мячи футбольные MIKASA - 2 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура: Учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. - Москва : Академия, 2020 - 25 экз.

1.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. База данных и поисковая система Научной библиотеки ИГУ – Режим доступа:
[// http://library.isu.ru](http://library.isu.ru).
2. Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» <https://rucont.ru>.
3. Российский портал открытого образования – Режим доступа: [// http://www.openet.edu.ru](http://www.openet.edu.ru)
4. Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов (ФЦИОР) – Режим доступа: [// http://fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)
5. Электронно-библиотечная система «Айбукс» <http://ibooks.ru>.
6. Электронно-библиотечная система «Библиотех» <https://isu.bibliotech.ru>.
7. Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»
<https://e.lanbook.com>.
8. Электронно-библиотечная система «ЭБС Юрайт». [https://biblio-online.ru](https://biblio-online.ru;);
<https://urait.ru>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblioonline.ru/bcode/448586>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знает: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Зачтено/не зачтено. Чтобы получить зачет, студенту необходимо: - посещение практических занятий; - прохождение тестирования на занятиях; - участие в спортивно-массовых мероприятиях. - студенты с ОВЗ выполняют теоретические задания.	Тестирование, выполнение комплекса нормативов, собеседование, участие в сборных командах по видам спорта СПО

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.02 «Коммерция (по отраслям)» утвержденного приказом Минобрнауки РФ №539 от 15 мая 2014 г.

Автор программы  Ким А.И., преподаватель кафедры социально-экономических и математических дисциплин

Программа рассмотрена на заседании кафедры социально-экономических и математических дисциплин 20 декабря 2022, протокол №4

Зав. кафедрой социально-экономических и математических дисциплин  Плотникова М.М.

Сведения о переутверждении рабочей программы ОГСЭ.04 «Физическая культура» на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов		
			заменен- ных	новых	аннулиро- ванных

Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.