

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Золотухина Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.07.2022 15:07:14
Уникальный программный ключ:
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский региональный социально-экономический институт»

Программа утверждена
Ученым советом МРСЭИ
Протокол № 10 от 30.06.2022 г.



Утверждаю

Ректор Золотухина Е. Н.

30 июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 Физическая культура

специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Квалификация – менеджер по продажам

Форма обучения – очная

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 539 от 15.05.2014 года.

Составитель: Исупов Шахид Имранович– преподаватель СПО

Рецензент: Яшина О. М.– зав. кафедрой ФК и БЖ, преподаватель высшей квалификационной категории Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы "Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий "Царицыно"

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии «Общеобразовательных дисциплин» Московского регионального социально-экономического института (Протокол № 10 от 30 июня 2022 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ. 04) программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.04 Коммерция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций: ОК 1,8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых компетенций
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. - ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

Планируемые личностные результаты

ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 18	Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	236
в т.ч. в форме практической подготовки	118
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	114
курсовая работа (проект)	–
контрольная работа	–
<i>Самостоятельная работа</i>	118
Промежуточная аттестация – зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	68	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.	Содержание учебного материала:	1	ОК 6, 8 ЛР 9, 18
	<p>1. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2. Измерение параметров физического развития обучающихся. 3. Определение параметров функционального состояния организма обучающихся. 4. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. <i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с</i></p>		

	<i>занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 1.2. Основы физической подготовки.	Содержание учебного материала:	1	
	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		
	Практические занятия	8	
	1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. 4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.		

	<p>5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений, повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).</p> <p>6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности обучающегося. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p> <p>7. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</p> <p>9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p>				
	Самостоятельная работа обучающихся	8			
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.	Содержание учебного материала:	1			
	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.				
	Практические занятия	8			
	<p>1. Ходьба.</p> <p>2. Бег.</p> <p>3. Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах.</p> <p>4. Кросс.</p> <p>5. Лыжная подготовка.</p> <p>6. Оздоровительное плавание.</p> <p>7. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</p>				
	Самостоятельная работа обучающихся			5	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				

Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.	Практические занятия 1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. 4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. 7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
	Зачет	2	
	Итого за семестр	70	
Раздел 2.	Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.	70	
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.	Практические занятия	8	
	1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития		

	<p>способности к произвольному расслаблению мышц.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</p> <p>5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.</p> <p>7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.</p> <p>8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Оценка уровня физического здоровья.</p> <p>9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p> <p>10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.</p> <p>11. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение обучающимися фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.</p> <p>12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	8	
	<p>В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>		
<p>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Развитие силы мышц.</p> <p>2. Развитие быстроты.</p> <p>3. Развитие выносливости.</p> <p>4. Развитие гибкости.</p> <p>5. Развитие координации движений.</p>	8	

	6. Спортивные игры. Баскетбол или стрит-баскетбол.		
	7. Волейбол.		
	8. Гандбол.		
	9. Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
	10. Настольный теннис.		
	11. Другие виды спортивных игр. Бадминтон, теннис, хоккей и другие спортивные игры, а также перечисленные выше включаются в программу учебной дисциплины «Физическая культура» в зависимости от необходимости выработки профессионально значимых физических качеств и возможностей материально-технической базы учебного заведения.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Практические занятия		
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. 5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		

Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки.	Практические занятия	10	
	1. Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.		
	2. Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.		
	3. Развитие умения обращаться с оружием.		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Итого за семестр		70	
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		56	
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Практические занятия	8	
	1. Физические упражнения в аэробном режиме. Аэробика.		
	2. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.		
	3. Атлетическая гимнастика. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	8	
	1. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся). Плавание		
	2. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и обучающихся). Спортивные бальные танцы.		
	Дартс. 3. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода.		

	4. Организация и проведение похода выходного дня. 5. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.			
	Самостоятельная работа обучающихся	8		
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки.	Практические занятия	8		
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. 4. Совершенствование ППФП			
	Самостоятельная работа обучающихся			8
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях.	Практические занятия	10		
	1. Проведение физической подготовки юношей. Гимнастика и атлетическая подготовка. Приемы рукопашного боя. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Стрелковая подготовка. Соревнования по военно-прикладным видам спорта.			
	2. Проведение физической подготовки девушек.			
	Самостоятельная работа обучающихся			4
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Итого за семестр		56		
Раздел 4. Спортивные игры.		38		
Тема 4.1. Волейбол.	Практические занятия	6		

	<p>1. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Техника безопасности игры. Совершенствование силовой подачи. Совершенствование приемов мяча. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования одиночного. Совершенствование блокирования группового. Приемы мяча от сетки. Совершенствование скидки одной рукой. Совершенствование скидки двумя руками.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	6	
	<p>1. Тактико-техническая подготовка. Правила игры.</p>		
<p>Тема 4.2. Баскетбол.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину с места. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча в корзину в прыжке. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам. Ловля и передача мяча. Броски мяча (накрывание, защита кольца, перехват мяча).</p>	8	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		6
	<p>1. Правила игры. Техника безопасности игры.</p>		

Тема 4.3. Футбол.	Практические занятия	8	
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Движения, удары головой на месте и в прыжке. Техника игры вратаря. Отбор мяча, обманные приемы. Остановка мяча ногой, грудью. Тактика защиты. Тактика нападения. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Техника безопасности игры. Тактико-техническая подготовка.		
Зачёт		2	
Итого за семестр		40	
Всего		236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- кабинет социально-экономических дисциплин, оснащенный: 38 учебных мест, рабочее место преподавателя, мультимедийный проектор, ноутбук, экран, учебная доска, наглядные учебные пособия по дисциплине, плакаты, дидактические средства обучения;

- тренажерный зал, оснащенный: беговая дорожка, гребной тренажер, тренажер «жим ногами», тренажер «тяга сверху + тяга снизу», стойка для штанги, будо-мат 1*1 (24 шт.);

- спортивный зал, оснащенный: бревно, перекладина, брусья, «конь», «козел», «мостик», баскетбольные щиты, волейбольные стойки, «шведская лестница», маты гимнастические;

- открытый стадион широкого профиля, оснащенный площадкой для игровых видов спорта, которая состоит из следующих элементов: футбольное поле с металлическими воротами 2 шт. с сеткой, земляное основание; естественный газон площадью 7488 кв.м.;

Office Professional Plus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr035773 от 22 июля 2016 года, АО «СофтЛайн Трейд»;

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013;

Google Chrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно;

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно;

AdobeAcrobatReader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно;

7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основная литература

- 1) Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

- 2) Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

3.2.2. Дополнительная литература

- 1) Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.
- 2) Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. <https://book.ru>
2. <https://urait.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование компетенций, формируемых в рамках дисциплины	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p><u>Зачтено:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – даны ответы на поставленные вопросы, правильно решены соответствующие задачи; – все теоретические положения увязывались с требованиями руководящих документов; – показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии. <p><u>Незачет:</u></p> <p>Выставляется обучающемуся, если не выполнены требования, соответствующие требованиям «зачтено».</p>	<p><u>Текущий контроль</u> в форме: устного и письменного опросов; тестирования; оценки результатов практической работы и результатов внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p><u>Промежуточная аттестация</u> в форме: зачета.</p>