

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФАГО ВО «Самарский государственный экономический

университет»

Дата подписания: 02.08.2023 16:55:49

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b41de3ae0d

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Факультет среднего профессионального и предпрофессионального образования
Кафедра факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

АННОТАЦИЯ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Квалификация (степень) выпускника менеджер по продажам

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 04, ОК 08.

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
знать:	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни;
иметь практический опыт	- использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	236
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-
практические занятия	116
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
контрольная работа (<i>не предусмотрено</i>)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	118
Промежуточная аттестация	3,4,5 сем – зачет; 6 сем - дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
Тема № 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной деятельности студентов СПО	Содержание учебного материала	2
	Теоретическое обучение 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2.Современное состояние физической культуры и спорта. 3.Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 4.Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. 5.Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2
	В том числе, практических занятий	-
	Содержание учебного материала	44
Тема № 2. Легкая атлетика.	В том числе, практических занятий:	22
	Практическое занятие. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Обучение технике низкого старта.	4
	Практическое занятие. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Стартовый разгон.	4
	Практическое занятие. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.Бег на короткие дистанции.	8
	Практическое занятие. Техника бега по дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	6
	1. <i>Самостоятельная работа:</i> подготовить сообщение о Физической культуре в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов среднего профессионального образования	22
	Содержание учебного материала	52
Тема № 3. Гимнастика с использованием гимнастических	В том числе, практических занятий	26
	Практическое занятие. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	6

упражнений и гимнастических снарядов	Общеразвивающие упражнения.	
	Практическое занятие. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4
	Практическое занятие. Развитие силовой выносливости. Упражнения в паре с партнером	4
	Практическое занятие. Комплекс силовых упражнений. Упражнения с гантелями.	4
	Практическое занятие. Выполнение ОРУ. 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).	4
	Практическое занятие. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	4
	<i>Самостоятельная работа:</i> подготовить сообщение о гигиенических основах физической культуры	26
Тема № 4. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	52
	В том числе, практических занятий	26
	Практическое занятие. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	8
	Практическое занятие. 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.	8
	Практическое занятие. 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.	10
	<i>Самостоятельная работа:</i> подготовить сообщение о естественнонаучных основах физической культуры	26
	Тема № 5. Виды спорта (по	Содержание учебного материала
В том числе, практических занятий		24

выбору).	Практическое занятие. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	4
	Практическое занятие. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4
	Практическое занятие. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	4
	Практическое занятие. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4
	Практическое занятие. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4
	Практическое занятие. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	4
	<i>Самостоятельная работа:</i> подготовить сообщение о социальном значении физической культуры и спорта. Международное спортивное движение	8
	<i>Самостоятельная работа:</i> подготовить сообщение о основных методиках самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.	8
	<i>Самостоятельная работа:</i> подготовить сообщение об организации активного досуга и соревнований по спортивным играм по официальным правилам и по свободному регламенту (вид спортивной игры – по выбору).	8
Тема №6. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала	38
	В том числе, практических занятий	18
	Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2
	Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2
	Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2

	Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2
	Практическое занятие. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2
	Практическое занятие. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2
	Практическое занятие. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2
	Практическое занятие. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	2
	Практическое занятие. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> подготовить сообщение о взаимосвязи различных видов воспитания в процессе физического воспитания.	10
	<i>Самостоятельная работа:</i> подготовить сообщение о физической культуре в режиме трудового (учебного) дня	10
Курсовой проект (работа) (не предусмотрена)		-
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (не предусмотрена)		-
Всего:		236

