

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.07.2023 09:59:07
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafb

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

«31» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.04 Коммерция

(по отраслям)

Форма обучения: очная / заочная

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

Молодежный 2022

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 38.02.04 Коммерция (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
	Общие компетенции	В области знания и понимания (А)
ОК 06.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека -основы здорового образа жизни;
ОК 08.	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

средства для коррекции физического развития и телосложения.	укрепления здоровья, 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 236 часов

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

4.1.1. Очная форма обучения:

1 семестр, вид отчетности – зачет;

2 семестр - вид отчетности – зачет

3 семестр - вид отчетности – зачет

4 семестр - вид отчетности – дифференцированный зачет

Вид учебной работы	объем часов	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	236	64	64	72	36
Обязательная учебная нагрузка (всего)	118	32	32	36	18
в том числе:					
Лекции	-	-	-		
Практические занятия (ПР)	118	32	32	36	18
Самостоятельная работа:	118	32	32	36	18
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	118	32	32	36	18
Промежуточная аттестация: 1 семестр - зачет; 2 семестр - зачет; 3 семестр - зачет; 4 семестр - дифференцированный зачет					

4.1.2. Заочная форма обучения:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 236 часов

1 курс - вид отчетности – дифференцированный зачет

(база 11 классов)

Вид учебной работы	Объем часов, всего	Объем часов, курс
		1 курс база 11 классов
Общая трудоемкость дисциплины	236	236
Обязательная учебная нагрузка (всего)	2	2
в том числе:		

Лекции	-	-
Практические занятия (ПР)	2	2
Самостоятельная работа:	234	234
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	234	234
Промежуточная аттестация: 2 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	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретическое обучение	1.	Социально-биологические основы физической культуры	не предусмотрены	
Раздел 2. Практические занятия			118	
Тема 1. Легкая атлетика	Практические занятия		28	
	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.	2	
	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	2	

		м (для юношей).	
	8.	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2
	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
Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.			36
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практические занятия		30
	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.	3
	7.	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	2
	8.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	9.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
	10.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	2
	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	2

		способностей.	
	15.	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	2
Самостоятельная работа обучающихся:		Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.	42
Тема 3. Спортивные игры	Практические занятия		36
	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.	2
	7.	Волейбол. Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом).	2
	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: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря.	4
Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.			44
Тема 4. Лыжные гонки	Практические занятия		14
	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.	2
	3.	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	2
	4.	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	2
	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
Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям.			26
Тема 5. Методико-практические работы, сдача контрольных нормативов	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
3, 4, 5, 6 семестр – дифференцированный зачет			
Практические занятия			118
Самостоятельные занятия			118
ИТОГО			236

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 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
Раздел 1. Теоретическое обучение	1.	Социально-биологические основы физической культуры	Не предусмотрены
Раздел 2. Практические занятия	Практические занятия		
Тема 1. Легкая атлетика	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
Раздел 3. Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельные занятия в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; подготовка сообщений, рефератов, докладов; подготовка к практическим занятиям		234
	1	Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	4
	2	Обучение технике ходьбы и бега. Организация проведения и правила соревнований по л/атлетике.	4
	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).	6
	6	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей).	6
	7	Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	6
	8	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	6

	Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	
9	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега со старта (стартового ускорения) и финиширования. Техника эстафетного бега.	6
10	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6
12	Основы техники прыжков с разбега. Совершенствование основ техники легкоатлетических видов и упражнений.	6
13	Основы техники эстафетного бега. Совершенствование техники бега и передачи эстафетной палочки в эстафете.	6
14.	Выносливость. Виды выносливости и их характеристика. Развитие выносливости.	6
15	Кроссовая подготовка. Бег 2000,3000м.	6
16	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	6
17	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	6
18	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	6
19	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	6
20	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Развитие гибкости.	6
21	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	6
22	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.	6
23	Совершенствование силовых способностей (выполнение комплекса упражнений с применением отягощений, упражнения с преодолением веса собственного тела).	6
24	Совершенствование координационных способностей. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	6
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.	4
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.	4

31	Совершенствование технической подготовки. Двухсторонние игры.	4
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. 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.	4
36	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая.	4
37	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом,	4
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.	4
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.	4
44	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами.	4
45	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; стойка при спусках.	4
46	Прохождение дистанции 5000 м. (юноши), 3000м. (девушки) на время.	4
47	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами; способы подъемов и торможений; 4стойка 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.	4
50	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	4

	51	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития	4
	52	Легкая атлетика (кросс, бег 100м, челночный бег)	4
	53	Силовая подготовка (пресс, отжимания, подтягивания)	4
	54	Прыжки в длину с места, с разбега	4
1 курс – дифференцированный зачет			
Теоретическое обучение			-
Практические занятия			2
Самостоятельные занятия			234
ИТОГО			236

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. 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>

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:

Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
Лицензионное программное обеспечение	
Microsoft Windows 7	Акт на передачу прав И-0005792 от 08.06.2011 года
Microsoft Office 2010	
Kaspersky Business Space Security Russian Edition	
Свободно распространяемое программное обеспечение	
LibreOffice 6.3.3	
Adobe Acrobat Reader	
Mozilla Firefox 83.x	
Opera 72.x	
Google Chrome 86.x.	

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>

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 Спортивный зал	<p>Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт.,</p> <p>Технические средства обучения: Мультимедийный проектор Optoma X302, ноутбук Asus P55VA, экран на треноге, дорожка беговая Aerofit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный В22300-С, велоэллипсод Larsen FB1032М, тренажер эллиптический Ketler Vito М, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная</p> <p>Список ПО на компьютере: 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 Спортивный зал	<p>Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт.,</p> <p>Технические средства обучения: 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 Спортивный зал	<p>Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт.,</p> <p>Технические средства обучения: 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 элементами полосы препятствий	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Поле футбольное, сетка футбольная, место для стрельбы.	Практические занятия
5.	Аудитория 303	<p>Специализированная мебель: Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт. Технические средства обучения: 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>Список ПО на компьютере: 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 (освоенные умения и знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни; 	<p>Выполнение и оценка результатов практических занятий. Защита отчетов по практическим работам. Решение вариативных задач и упражнений.</p> <p>Проверка и оценка самостоятельных работ и конспектов по темам.</p> <p>Оценка работы с программными продуктами.</p> <p>Оценка результатов тестирования.</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	
<ul style="list-style-type: none"> - 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>Оценка устных и письменных индивидуальных ответов обучающихся.</p>

Формы, методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность профессиональных и общих компетенций, обеспечивающих их умения.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 06. ОК 08. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>- использование средств и методов физической культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>Текущий контроль: - тестовое задание - контрольные нормативы - методико-практические работы</p> <p>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.</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>понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Текущий контроль: - тестовое задание - контрольные нормативы - методико-практические работы</p> <p>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.</p>
<p>вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения; работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. - вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения. - работать в коллективе и команде, эффективно общаться</p>	<p>Текущий контроль: - тестовое задание - контрольные нормативы - методико-практические работы</p> <p>Промежуточный контроль: 1 семестр – зачет; 2 семестр - дифференцированный зачет.</p>

	с коллегами, руководством, потребителями	
--	---	--

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.04 Коммерция (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 «29» марта 2023 г.

Председатель ПЦК



(подпись)

Хуснудинова Е.А.
(И.О. Фамилия)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению внешним экспертом

Доцент кафедры физической культуры и спорта
должность, звание, квалификационная категория)



Чергинец В.П.
(Ф.И.О.)