

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«НИЖЕГОРОДСКИЙ БИЗНЕС-КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ «НБК»)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08.2022
№02-02/84
(с изм. от 14.12.2022)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Нижний Новгород
2022

РАССМОТРЕНА
ПЦК специальности
38.02.04 Коммерция (по отраслям)
Протокол № 01
от 29 августа 2022г.
(изм. от 14.12.2022)

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
Протокол № 01
от 30 августа 2022г.
(изм. протокол №09 от 14.12.2022)

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 15 мая 2014г. №539.

Организация-разработчик: ЧПОУ «НБК».

Техническая экспертиза: Левицкий Д.И., специалист по методической работе ЧПОУ «НБК».

Содержательная экспертиза: Шиляева О.В., заместитель директора по УМР.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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

1.1. Область применения программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании на курсах переподготовки и повышения квалификации.

При реализации рабочей программы дисциплины могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, и электронное обучение.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ)

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный в структуре ППССЗ.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура 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.

При изучении дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать общими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на

государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. 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.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

При освоении рабочей программы дисциплины у обучающихся формируются чувства патриотизма, гражданственности, уважение к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, бережного отношения природе, окружающей среде, к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, час (очная форма)	Объем, час (заочная форма)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236	236
Обязательная учебная нагрузка (всего)	118	6
в том числе:		
лекции	0	0
практические занятия	118	6
самостоятельная работа обучающегося (всего)	118	230
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (очная форма)	Объем часов (заочная форма)
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		22	22
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	8	2
	1. Социально-биологические основы физической культуры.		
	2. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление.		
	3. Основы здорового образа и стиля жизни.		
	4. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Составление рефератов и докладов.	14	20
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		172	172
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	16	не предусмотрено
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности		
	2. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину		
	3. Прыжки в длину		
	4. Развитию двигательных качеств и способностей		
	5. Развитие быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	6. Развитие скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	7. Развитие выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	8. Развитие координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	14	34

Тема 2.2. Волейбол.	Содержание учебного материала		16	не предусмотрено
	1.	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.		
	2.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	3.	Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары.		
	4.	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.		
	5.	ЗАЧЕТ (для очной формы обучения)		
	6.	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.		
	7.	Групповые и командные действия игроков.		
	8.	Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий.		14	34
Тема 2.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала		12	не предусмотрено
	1.	Перемещения по площадке. Ведение мяча.		
	2.	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	3.	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.		
	4.	Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.		
	5.	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.		
	6.	Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий		14	34
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши). Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала			2
	1.	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач (юноши). Основные виды перемещений (девушки).	4	
	2.	Особенности использования атлетической гимнастики как средства	4	

		физической подготовки к службе в армии (юноши). Техника выполнения движений в аэробике (девушки).		
	3.	Упражнения для развития основных мышечных групп (юноши). Техника выполнения движений в стретчинг - аэробике (девушки).	4	
	4.	Упражнения со свободными весами: гантелями. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой (девушки).	4	
	5.	Техника выполнения упражнений. Упражнения с собственным весом.	2	
	6.	ЗАЧЕТ (для очной формы обучения)	2	
	7.	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	4	
	8.	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	
	9.	Круговая тренировка.	2	
	10.	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		24	34
Тема 2.5. Настольный теннис.	Содержание учебного материала		18	не предусмотрено
	1.	Стойки игрока.		
	2.	Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		
	3.	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		
	4.	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		
	5.	Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.		
	6.	Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	7.	Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.		
	8.	Проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. Проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники настольного тенниса, технико-тактических приёмов игры.		
	9.	ЗАЧЕТ (для очной формы обучения)		

	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики настольного тенниса в процессе самостоятельных занятий.	14	34
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		42	42
Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	14	20
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		
	1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		
	2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.		
	3. Тактика ведения борьбы.		
	4. Учебно-тренировочные схватки.		
	5. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления препятствий.		
	6. Выполнение комплексов упражнений		
	7. Сдача нормативов/защита рефератов		
	8. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Составление рефератов и докладов. Выполнение домашней контрольной работы (для заочной формы обучения)	16	2
		10	20
Всего:		236	236

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура требует наличие спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

гимнастическая стенка- 1; гимнастические коврики - 10; гранаты для метания -5; волейбольный мяч - 8; футбольный мяч – 10; баскетбольный мяч - 15; набор для большого и тенниса - 3; секта для большого тенниса - 1; обруч – 6; мини-футбольные ворота - 2; комплект для оборудования для веселых стартов; гири 16 кг - 4; гири 24 кг - 4; стол для настольного тенниса - 4; набор для настольного тенниса -15; набор для бадминтона -4; баскетбольное кольцо - 2; скакалка - 15; свисток - 2; секундомер - 1; скамья для пресса - 1; палки гимнастические - 8; гири 1 кг - 6; интеллектуальные игры (шахматы, шашки)-5.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Болманенкова Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

2. Коровин С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С. С. Коровин. – Москва; Берлин:Директ-Медиа, 2020. – 199 с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

3. Шеенко Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+]/ Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

Дополнительная литература:

1. Гусева М.А. Физическая культура: волейбол: [16+]/ М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

2. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с.
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

Интернет-ресурсы:

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
2. <http://www.infosport.ru/sp/> - энциклопедия по видам спорта
3. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей»
5. <http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»
6. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины обучающимися осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни.	- оценка результатов выполнения практических работ, - оценка сдачи контрольных нормативов, - оценка результатов выполнения рефератов - оценка результатов дифференцированного зачета.
уметь: - физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	