

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

38.02.04 КОММЕРЦИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)

г. НИЖНИЙ НОВГОРОД
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе примерной основной образовательной программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородский техникум городского хозяйства и предпринимательства», г. Нижний Новгород.

Разработчик: Костина Н.В. руководитель физического воспитания,

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.

В процессе изучения дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 236 часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические работы	116
теория	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
<i>Силовая подготовка, Упражнения на координацию. Упражнения для развития гибкости, Упражнения для развития выносливости. Рефераты на разные виды спорта.</i>	
3. Промежуточная аттестация в форме зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре; зачет в 8 семестре; дифференцированный зачет в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры			
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	<u>2</u>	1
	Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности организма Здоровый образ жизни. Вредные привычки Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	<u>6</u>	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег с преодолением простейших препятствий	Практическое занятие	8	2
	Бег с преодолением простейших препятствий. Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	9	

Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	Практическое занятие	8	2
	Низкий старт и стартовый разгон. Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра. Совершенствование стартового разгона и финиширования. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Отработка техники стартового разгона и финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	9	
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	Практическое занятие	8	2
	Бег по прямой с различной скоростью. Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 10×10 м на зачетный результат. Спортивная игра. Бег на короткие и длинные дистанции. Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки). Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	9	
Раздел 3. Основы физической подготовки			
Тема 3.1. Развитие	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	6	2

профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	6	
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Развитие качеств быстроты движений, ловкости. Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4 9	2
Тема 3.3. Развитие силы	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Развитие силы. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Спортивная игра Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	6 6	2
Тема 3.4. Развитие выносливости	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4 9	2
Раздел 4. Общая гимнастика			
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные	Практические занятия:	6	2
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
	Основные способы страховки и самостраховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка.		

способы страховки и самостраховки.	<p>Основные способы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой.</p> <p>Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки).</p> <p>Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением самостраховки</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	6	
Тема 4.2. Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики	Практические занятия:	6	2
	<p>Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	9	
Тема 4.3. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	Практические занятия:	6	2
	<p>Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки).</p> <p>Гимнастическая терминология.</p> <p>Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (отжимания, выпрыгивания, махи ногами)(юноши) и для упражнений на равновесие (девушки).</p> <p>Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши)и упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом.</p> <p>Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом.</p> <p>Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и самостраховки.</p> <p>Спортивная игра.</p> <p>Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)</p> <p>Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки)в целом</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	6	

	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Раздел 6. Спортивные игры			
Тема 6.1. Волейбол	Практические занятия Правила судейства соревнований в волейболе. Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Разминка. Техника передачи мяча сверху. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам Контрольное занятие: волейбол. Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	9	
Тема 6.2.	Практические занятия	14	

Баскетбол	<p>Правила судейства соревнований в баскетболе.</p> <p>Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами.</p> <p>Обучающая двусторонняя игра</p> <p>Передача мяча разными способами.</p> <p>Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</p> <p>Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</p> <p>Бросок мяча в кольцо после ведения</p> <p>Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>Контрольное занятие: баскетбол.</p> <p>Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	9	2
Раздел 7. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание			
Тема 8.1.	Практические занятия	8	2

<p>Прыжки в длину с разбега</p>	<p>Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Упрощенные правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлест голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации. Спортивная игра Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>6</p>	
<p>Тема 8.2. Эстафетный бег</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Повторение правил соревнований и . правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени) Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>8</p> <p>4</p>	<p>2</p>

Зачет 3семестр		2	
Зачет 4семестр		2	
Зачет 5семестр		2	
Зачет 6семестр		2	
Зачет 7семестр		2	
Дифференцированный зачет 8 семестр		2	
Всего:		236	
Практика:		118	
Теория:		2	
Самостоятельная:		118	

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

Легкая атлетика	Секундомер, рулетки, гранаты, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту.
Гимнастика	Брусья, перекладина, мостики, маты, конь, козёл, гимнастическая стенка, канаты.
Футбол	Футбольные мячи, свисток, ворота, набивные мячи.
Баскетбол	Баскетбольные мячи, свисток.
Волейбол	Волейбольные мячи, сетка, свисток.
Настольный теннис	Ракетки, теннисные мячи, табло счета, теннисные столы, сетки.
Лыжи	Лыжи, секундомер, мази

Технические средства обучения: переносной ноутбук, переносной мультимедиа – проектор, переносной экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / А.А. Бишаева. - М. : «Академия» 2017. – 320 с.

Электронные ресурсы:

Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва :КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05218-1 ЭБС «BOOK.ru»
<https://www.book.ru/book/919382/view2/1>

Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
<http://sportrules.boom.ru/>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -Использование физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья. -Достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль в форме: -Наблюдения за выполнением упражнений -Определение уровня физической подготовленности -Оценки личных достижений обучающихся. -Участия в соревнованиях -Сдачи контрольных нормативов. - Зачет Итоговый контроль в форме: дифференцированного зачета
Знания: -Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. -Знание и умение пользоваться основами здорового образа жизни	Текущий контроль в форме: -Защиты рефератов о здоровом образе жизни -Презентации о здоровом образе жизни -тестов Итоговый контроль в форме: дифференцированного зачета

