**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное   
образовательное учреждение**

**“НИЖЕГОРОДСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАЛОГО БИЗНЕСА”**

Рабочая программа учебной дисциплины

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности СПО

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

**Нижний Новгород**

**2022 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 3](#_Toc146098327)

[**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 4](#_Toc146098328)

[**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 11](#_Toc146098329)

[**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 13](#_Toc146098330)

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения   
и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ОК** | **Умения** | **Знания** |
| **ОК 1-3, 8** | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  -основы здорового образа жизни. |

# 

# **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| **Объем программы** | 236 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 118 |
| самостоятельная работа | 118 |
| **Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

2 курс 66 час.+66 ч.с.р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Тема 1**  Легкая атлетика | *Содержание* | **14** | *ОК 1-3,8* |
| Легкая атлетика. Основы антикоррупционного поведения студентов | 2 |
| Обучение технике бега на средние дистанции | 2 |
| Совершенствование техники кроссового бега | 2 |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 2 |
| Совершенствование техники бега в эстафете | 2 |
| Обучение технике прыжка в длину с места | 2 |
| Прыжок в длину с места | 2 |
|  | *Самостоятельная работа*  *Рефераты на тему: «Легкая атлетика в России», «Нижегородцы – участники Олимпийских игр»* | 14 |  |
| **Тема 2**  **Гимнастика** | *Содержание* | **8** | *ОК 1-3,8* |
| Настольный теннис | 2 |
| Стойки теннисиста | 2 |
| Выбор ракетки и способы ее держания | 2 |
| Учебная игра | 2 |
|  | *Самостоятельная работа. Рефераты на тему «Настольный теннис – моя любимая спортивная игра», «Нижегородские теннисисты – участники международных соревнований»* | 8 |  |
| **Тема 3**  **Баскетбол.** | *Содержание* | **8** | *ОК 1-3,8* |
| Баскетбол. | 2 |
| Стойки баскетболиста и перемещения по площадке | 2 |
| Ведение мяча | 2 |
| Броски мяча в корзину. | 2 |
| **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
|  | *Самостоятельная работа. Реферат на тему «Нижегородские баскетболисты – участники лиги ВТБ». «Основы техники игры в баскетбол»* | 10 |  |
| **Тема 4**  **Лыжная подготовка** | *Содержание* | **12** | *ОК 1-3,8* |
| Лыжная подготовка. | 2 |
| Одновременный бесшажный лыжный ход. | 2 |
| Одновременный бесшажный лыжный ход. | 2 |
| Одновременный одношажный лыжный ход. | 2 |
| Одновременный одношажный лыжный ход. | 2 |
| Одновременный одношажный лыжный ход. | 2 |
|  | *Самостоятельная работа. Реферат на тему «Нижегородские лыжники - участники Олимпийских игр», «Обучение технике конькового хода»* | 12 |  |
| **Тема 5**  **Волейбол** | *Содержание* | **20** | *ОК 1-3,8* |
| Волейбол. Стойки волейболиста. | 2 |
| Прием и передача мяча сверху. | 2 |
| Прием и передача мяча сверху. | 2 |
| Прием и передача мяча снизу. | 2 |
| Прием и передача мяча снизу. | 2 |
| Прием и передача мяча снизу. | 2 |
| Подача мяча | 2 |
| Подача мяча | 2 |
| Нападающий удар | 2 |
| Учебная игра | 2 |
| *Самостоятельная работа. Реферат на тему «Нижегородские волейболисты – участники всероссийских соревнований». «Обучение технике игры в волейбол»* | 22 |  |
|  | **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
| **Всего за 2 курс:** |  | **132** |  |

3 курс 52 час.+52 ч.с.р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Тема 1**  Легкая атлетика | *Содержание* | **14** | *ОК 1-3,8* |
| Легкая атлетика. Основы антикоррупционного поведения студентов | 2 |
| Техника бега на короткие дистанции | 2 |
| Техника бега на средние дистанции | 2 |
| Кроссовый бег. | 2 |
| Совершенствование бега на средние дистанции. Эстафетный бег. | 2 |
| Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| Прыжки в длину с места | 2 |
|  | *Самостоятельная работа*  *Рефераты на тему: «Легкая атлетика в России», «Нижегородцы – участники Олимпийских игр»* | 14 |  |
| **Тема 2**  **Гимнастика** | *Содержание* | **10** | *ОК 1-3,8* |
| Гимнастика | 2 |
| Элементы акробатики | 2 |
| Элементы акробатики | 2 |
| Элементы акробатики | 2 |
|  | Элементы акробатики | 2 |  |
|  | *Самостоятельная работа*  *Рефераты на тему: «Гимнастика в России», «Нижегородцы – участники международных соревнований по гимнастике»* | 10 |  |
| **Тема 3**  **Баскетбол** | *Содержание* | **8** |  |
| Баскетбол | 2 |
| Стойки баскетболиста | 2 |
| Ведение мяча | 2 |
| Броски мяча в корзину | 2 |  |
| **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
| *Самостоятельная работа. Реферат на тему «Нижегородские баскетболисты – участники лиги ВТБ». «Основы техники игры в баскетбол»* | 10 |  |
| **Тема 4**  **Волейбол** | *Содержание* | **10** | *ОК 1-3,8* |
| Волейбол | 2 |
| Стойки волейболиста | 2 |
| Прием и передача мяча сверху | 2 |
| Прием и передача мяча снизу | 2 |
| Подача мяча | 2 |
| *Самостоятельная работа. Реферат на тему «Нижегородские волейболисты – участники всероссийских соревнований». «Обучение технике игры в волейбол»* | 10 |  |
| **Тема 5**  **Настольный теннис** | *Содержание* | **6** | *ОК 1-3,8* |
| Настольный теннис | 2 |
| Стойки теннисиста | 2 |
| Подача мяча | 2 |
| **Дифференцированный зачет.** | **2** |  |
| *Самостоятельная работа. Реферат на тему «Основные элементы техники в настольном теннисе». «Настольный теннис. Правила игры»* | 8 |  |
| **Всего за 3 курс:** |  | **104** |  |
| **Всего:** |  | **236** |  |

# **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** **Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал.**

**Оборудование**

Спортивный инвентарь:

* Лыжи
* Лыжные палки
* Лыжные ботинки
* Мячи баскетбольные
* Мячи волейбольные
* Ракетки бадминтонные
* Ракетки для настольного тенниса
* Скакалки
* Обручи
* Степ-платформы
* Скамейки гимнастические
* Козел гимнастический
* Мостик гимнастический
* Маты гимнастические
* Велотренажер
* Силовая комплексная установка
* Скамейка наклонная
* Скамейка с регулятором положений
* Элепсоидный динамический тренажер
* Беговая дорожка
* Гантели разборные
* Фитболы
* Босу
* Конусы
* Гантели не разборные
* Винтовки для электронного тира

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

***Основные источники:***

Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740> — Текст : электронный.

Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> — Текст : электронный.

***Интернет-ресурсы:***

1. www.wikipedia.ru

2. www.thesportsdigest.com

3. http://www.ussa.edu

# **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Умения:**  -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Выполнение нормативов  Оценка выполнения заданий самостоятельной работы  Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета |
| **Знания:**  -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  -основы здорового образа жизни. | Иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  Знать основы здорового образа жизни |