

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

Формируемые компетенции: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

Разработчик: Николаенко Татьяна Михайловна, методист.

### **1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования (СПО): 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

### **2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы

### **3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### 4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 345 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 230 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 115 часов.

#### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>245</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>230</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	230
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>115</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
• Составление комплексов упражнений.	15
• Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	15
• Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	17
• Закрепление техники владения баскетбольным мячом.	15
• Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	20
• Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики.	16
• Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации).	17
<i>Итоговая аттестация в форме зачета во 2, 4, 6 семестрах, в 8 семестре в форме дифференцированного зачета</i>	

#### 5. Тематический план учебной дисциплины:

##### Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.

Тема 1.2. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.

Тема 1.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Развитие скоростной выносливости.

Тема 1.4. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Тема 1.5. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.

Тема 1.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Тема 1.7. Кроссовая подготовка.

##### Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1. Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.

Тема 2.2. Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости.

Тема 2.3. Кувырки в прыжке. Развитие координации.

Тема 2.4. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.

Тема 2.5. Стойка на голове и руках. Развитие координации.

Тема 2.6. ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.

Тема 2.7. Упражнения со скакалкой.

Тема 2.8. Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.

Тема 2.9. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.

Тема 2.10. Упражнения на развитие гибкости, акробатика.

Тема 2.11. Акробатика. Развитие координации.

Тема 2.12. Акробатическая комбинация. Развитие координации.

Тема 2.13. Упражнение на развитие гибкости. Сдача акробатической комбинации.

### Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока

Тема 3.2. Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.

Тема 3.3. Броски по кольцу. Ведение мяча.

Тема 3.4. Передачи в движении. Перехваты.

Тема 3.5. Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.

Тема 3.6. Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.

Тема 3.7. Ведение мяча. Передачи в движении.

Тема 3.8. Броски по кольцу. Контрольные нормативы.

Тема 3.9. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.

Тема 3.10. Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита

Тема 3.11. Передачи в движении. Перехваты.

Тема 3.12. Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.

Тема 3.13. Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.

Тема 3.14. Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.

Тема 3.15. Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.

Тема 3.16. Тактика зонной защиты.

Тема 3.17. Передачи в движении. Зачет.

Тема 3.18. Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.

Тема 3.19. Совершенствование техники передач и ловли мяча.

Тема 3.20. Совершенствование техники передач в движении.

Тема 3.21. Совершенствование техники бросков по кольцу в движении, перехватов.

Тема 3.22. Совершенствование техники передач в движении, штрафных бросков.

Тема 3.23. Тактика быстрого отрыва.

Тема 3.24. Ведение, дриблинг, передачи в движении. Сдача нормативов.

#### Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Передачи мяча. Передвижения игрока.

Тема 4.2. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.

Тема 4.3. Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.

Тема 4.4. Прямой нападающий удар. Блокировка

Тема 4.5. Сбросы мяча. Страховка у сетки.

Тема 4.6. Передачи мяча. Нападающий удар.

Тема 4.7. Совершенствование техники нападающего удара.

Тема 4.8. Совершенствование техники передач, подач.

Тема 4.9. Передачи мяча. Контрольные нормативы.

Тема 4.10. Передачи, подачи, прием мяча.

Тема 4.11. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки

Тема 4.12. Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.

Тема 4.13. Игра в нападении.

Тема 4.14. Игра в защите.

Тема 4.15. Совершенствование техники нападающего удара, подачи.

Тема 4.16. Совершенствование техники нападающего удара.

Тема 4.17. Передачи, подачи, прием мяча после подачи.

Тема 4.18. Передачи, подачи. Сдача нормативов.

Тема 4.29. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки

Тема 4.20. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.

Тема 4.21. Передачи, подачи, прием мяча снизу.

Тема 4.22. Игра в нападении.

Тема 4.23. Передачи, нападающий удар, блокировка.

Тема 4.24. Игра в защите. Сдача нормативов.

#### Раздел 5. ППФП

Тема 5.1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

- Тема 5.2. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.
- Тема 5.3. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.
- Тема 5.4. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.
- Тема 5.5. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.
- Тема 5.6. Развитие силы мышц спины.
- Тема 5.7. Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.
- Тема 5.8. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол
- Тема 5.9. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.
- Тема 5.10. Развитие прыгучести. Баскетбол.
- Тема 5.11. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.
- Тема 5.12. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.
- Тема 5.13. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.
- Тема 5.14. Развитие силы мышц брюшного пресса.
- Тема 5.15. Развитие силы мышц спины. Баскетбол
- Тема 5.16. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.
- Тема 5.17. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.
- Тема 5.18. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.
- Тема 5.19. Развитие силы мышц спины.
- Тема 5.21. Развитие силы мышц спины.
- Тема 5.22. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.
- Тема 5.23. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.