

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 1/7

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) 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

Формируемые компетенции: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.

Разработчик: Митович Владимир Анатольевич, преподаватель.

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования (СПО): 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: общегуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Цель:

- всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

Задачи:

- развитие физических качеств основных-силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

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

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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 2/7

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 380 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 190 часов.

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	188
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
составление комплексов упражнений	20
овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика	20
закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации	30
закрепление техники владения баскетбольным мячом	30
выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации	30
закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики	30
выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)	30
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета	

5. Тематический план учебной дисциплины:

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств.

Тема 1.2. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.

Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 3/7

Тема 1.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Развитие скоростной выносливости

Тема 1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Тема 1.6. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.

Тема 1.7. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.

Тема 1.8. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Развитие скоростной выносливости.

Тема 1.9. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Тема 1.10. Бег в рваном темпе. Развитие скоростной выносливости.

Тема 1.11. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Развитие скоростной выносливости.

Тема 1.12. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

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. Упражнения на гимнастической стенке.

Тема 2.5. Упражнения с собственным весом.

Тема 2.6. Упражнения с гантелями.

Тема 2.7. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.

Контрольные нормативы.

Тема 2.8. Совершенствование техники кувырков вперед, назад, стойки на голове и руках. Развитие гибкости.

Тема 2.9. Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации.

Тема 2.10. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.

Тема 2.11. Упражнения на развитие гибкости, акробатика.

Тема 2.12. ОРУ с использованием собственного веса.

Тема 2.13. Совершенствование техники кувырков, стойки.

Акробатическая комбинация.

Тема 2.14. Совершенствование техники в акробатической комбинации.

Развитие координации.

Тема 2.15. Упражнения с гантелями, штангой. Развитие силы.

Тема 2.16. Упражнения с использованием собственного веса. Зачет.

Тема 2.17. Упражнения с гантелями, штангой. Развитие силы.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 4/7

Тема 2.18. Упражнения с использованием собственного веса. Зачет.

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, перехваты.

Тема 3.7. Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.

Тема 3.8. Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.

Тема 3.9. Броски по кольцу в движении, штрафной бросок.

Тема 3.10. Броски по кольцу. Контрольные нормативы.

Тема 3.11. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.

Тема 3.12. Передачи мяча, ловля одной, двумя руками.

Тема 3.13. Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита.

Тема 3.14. Передачи в движении. Перехваты.

Тема 3.15. Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.

Тема 3.16. Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.

Тема 3.17. Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.

Тема 3.18. Тактика зонной защиты.

Тема 3.19. Передачи в движении. Зачет.

Тема 3.20. Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга.

Передвижения игрока.

Тема 3.21. Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной двумя руками.

Тема 3.22. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.

Тема 3.23. Совершенствование техники передач в движении. Перехватов.

Тема 3.24. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча.

Броски по кольцу.

Тема 3.25. Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.

Тема 3.26. Совершенствование техники ведения, дриблинга, передач в движении, штрафных бросков.

Тема 3.27. Тактика зонной защиты.

Тема 3.28. Совершенствование техники передач в движении. Зачет.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 5/7

Тема 3.29. Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.

Тема 3.30. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.

Тема 3.31. Тактика позиционного нападения.

Тема 3.32. Тактика быстрого отрыва.

Тема 3.33. Тактика зонной защиты.

Тема 3.34. Совершенствование техники бросков. Зачет.

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. Боковой нападающий удар. Блокировка.

Тема 4.6. Сбросы мяча. Страховка у сетки.

Тема 4.7. Передачи мяча. Нападающий удар.

Тема 4.8. Передачи мяча. Контрольные нормативы.

Тема 4.9. Передачи, подачи, прием мяча.

Тема 4.10. Совершенствование техники нападающего удара, блокировка.

Тема 4.11. Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.

Тема 4.12. Игра в нападении.

Тема 4.13. Игра в защите.

Тема 4.14. Совершенствование техники нападающего удара, подачи.

Тема 4.15. Совершенствование техники нападающего удара.

Тема 4.16. Передачи, подачи, прием мяча после подачи.

Тема 4.17. Передачи, подачи. Сдача нормативов.

Тема 4.18. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.

Тема 4.19. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.

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

Тема 4.21. Игра в нападении.

Тема 4.22. Игра в защите.

Тема 4.23. Совершенствование техники нападающего удара, подачи.

Тема 4.24. Совершенствование техники нападающего удара.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 6/7

Тема 4.25. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча после подачи.

Тема 4.26. Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.

Тема 4.27. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.

Тема 4.28. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.

Тема 4.29. Игра в нападении.

Тема 4.30. Игра в защите.

Тема 4.31. Атака первым темпом.

Тема 4.32. Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.

Раздел 5. ППФП

Тема 5.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 5.2. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 5.3. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 5.4. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.

Тема 5.5. Развитие прыгучести. Подвижные игры.

Тема 5.6. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.

Тема 5.7. Развитие гибкости, акробатика.

Тема 5.8. Подвижные игры. Эстафеты.

Тема 5.9. Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.

Тема 5.10. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.

Тема 5.11. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 5.12. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 5.13. Упражнения на равновесие. Подвижные игры.

Тема 5.14. Упражнения на равновесие. Подвижные игры.

Тема 5.15. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.

Тема 5.16. Развитие прыгучести. Баскетбол.

Тема 5.17. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 5.18. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.

Тема 5.19. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 5.20. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 5.21. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 5.22. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.

Тема 5.23. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.

Тема 5.24. Развитие прыгучести. Баскетбол.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 7/7

Тема 5.25. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 5.26. Развитие силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры.

Тема 5.27. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.

Тема 5.28. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.

Тема 5.29. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 5.30. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 5.30. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 5.31. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.

Тема 5.32. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук. Подвижные игры.

Тема 5.33. Сдача контрольных нормативов по ГТО.