

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 1/5</b>

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Формируемые компетенции: ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 10.

Разработчик: Митович Владимир Анатольевич, руководитель физ. воспитания.

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования (далее СПО): 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

**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 изучения обязательной части учебного цикла обучающийся

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 2/5

**должен уметь:**

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

**В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен знать:**

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

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

*максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 6 часа;  
самостоятельной работы обучающегося – 238 часа.

##### **4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>6</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	6
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>238</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады	0
заучивание материалов лекции	0
самостоятельное изучение материала	238
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

#### **5. Тематический план учебной дисциплины:**

Раздел 1 Теоретический раздел

Тема 1.1 Современное физкультурно-массовое движение в России

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1 Общая характеристика лёгкой атлетики.

Тема 2.2 Бег на средние дистанции. Развитие выносливости

Тема 2.3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Развитие скоростной выносливости.

Тема 2.4 Совершенствование техники бега на средние дистанции.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 3/5</b>

Тема 2.5 Челночный бег. Развитие скоростных качеств.

Тема 2.6 Кроссовая подготовка.

### Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.1 Общая характеристика гимнастики.

Тема 3.2 Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости

Тема 3.3 Кувырки в прыжке. Развитие координации.

Тема 3.4 Упражнения на гимнастической стенке.

Тема 3.5 Упражнения со скакалкой

Тема 3.6 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.

Тема 3.7 Совершенствование техники стойки на голове и руках.

Развитие гибкости.

Тема 3.8 Совершенствование техники. Развитие координации.

Тема 3.9 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.

### Контрольные нормативы.

Тема 3.10 Упражнения на развитие гибкости, акробатика.

Тема 3.11 ОРУ с использованием собственного веса.

Тема 3.12 Акробатическая комбинация.

### Раздел 4 Баскетбол

Тема 4.1 Общая характеристика спортивных игр

Тема 4.2 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока

Тема 4.3 Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.

Тема 4.4 Броски по кольцу. Ведение мяча.

Тема 4.5 Передачи в движении. Перехваты.

Тема 4.6 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.

Тема 4.7 Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.

Тема 4.8 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.

Тема 4.9 Передачи в движении, перехваты

Тема 4.10 Броски по кольцу. Контрольные нормативы.

Тема 4.11 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.

Тема 4.12 Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита.

Тема 4.13 Передачи в движении, перехваты.

Тема 4.14 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.

Тема 4.15 Тактика зонной защиты.

Тема 4.16 Передачи в движении. Зачет.

Тема 4.17 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга.

### Передвижения игрока.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 4/5</b>

Тема 4.18 Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной двумя руками.

Тема 4.19 Тактика быстрого отрыва.

Тема 4.20 Совершенствование техники передач в движении. Перехватов.

Тема 4.21 Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.

Тема 4.22 Совершенствование техники ведения, дриблинга, передач в движении, штрафных бросков.

## Раздел 5 Волейбол

Тема 5.1 Передачи мяча. Передвижения игрока.

Тема 5.2 Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.

Тема 5.3 Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.

Тема 5.4 Прямой нападающий удар. Блокировка

Тема 5.5 Сбросы мяча. Страховка у сетки.

Тема 5.6 Передачи мяча. Нападающий удар.

Тема 5.7 Передачи мяча. Контрольные нормативы.

Тема 5.8 Передачи, подачи, прием мяча.

Тема 5.9 Совершенствование техники нападающего удара, блокировка.

Тема 5.10 Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.

Тема 5.11 Игра в нападении.

Тема 5.12 Игра в защите.

Тема 5.13 Совершенствование техники нападающего удара, подачи.

Тема 5.14 Передачи, подачи, прием мяча после подачи.

Тема 5.15 Передачи, подачи.

Тема 5.16 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.

Тема 5.17 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.

Тема 5.18 Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.

Тема 5.19 Игра в защите.

Тема 5.20 Совершенствование техники нападающего удара.

Тема 5.21 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча после подачи.

Тема 5.22 Совершенствование техники передач, подач.

## Раздел 6 ППФП

Тема 6.1 Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 5/5</b>

Тема 6.2 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол

Тема 6.3 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.

Тема 6.4 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 6.5 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.

Тема 6.6 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 6.7 Развитие силы мышц спины.

Тема 6.8 Развитие силы мышц брюшного пресса.

Тема 6.9 Развитие силы мышц спины.

Тема 6.10 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.