

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Формируемые компетенции: ОК 1 – 11

Разработчик: Митович Владимир Анатольевич, преподаватель.

### 1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

**2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** общий гуманитарный 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 2/5

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 дисциплины:**

*максимальной учебной нагрузки обучающегося* **238** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 6 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 232 часа.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>238</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>232</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
составление комплексов упражнений. овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. закрепление техники владения мячом в волейболе выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. закрепление техники владения баскетбольным мячом. выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации).	
<b>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного 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.

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.

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

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.

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.

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

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.

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.