

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 1/9
----------------------------	---------------------------------	--

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

Формируемые компетенции: ОК 1-9.

Разработчик: Сорочинский Е. С., руководитель физ. воспитания.

1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) технологического профиля и предназначена для изучения физической культуры в ГАПОУ ЧАО «ЧМК» в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:
общеобразовательный 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;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 2/9

- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной
- активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 3/9

продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 4/9

досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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;

4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **248** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 248 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 0 часов.

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	248
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	248
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	248
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 5/9

в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады заучивание материалов лекции самостоятельное изучение материала	
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

Тема 1.4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Развитие скоростной выносливости.

Тема 1.5 Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Тема 1.6 Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости

Тема 1.7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Развитие скоростной выносливости.

Тема 1.8 Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Тема 1.9 Бег в враном темпе. Развитие скоростной выносливости.

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 гантелями.

Тема 2.6 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.

Контрольные нормативы.

Тема 2.7 Совершенствование техники кувырков вперед, назад, стойки на голове и руках.

Тема 2.8 Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации.

Тема 2.9 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.

Тема 2.10 Упражнения на развитие гибкости, акробатика.

Тема 2.11 ОРУ с использованием собственного веса.

Тема 2.12 Совершенствование техники кувырков, стойки. Акробатическая комбинация.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 6/9

Тема 2.13 Упражнения с использованием собственного веса. Зачет.

Тема 2.14 Упражнения с гантелями, штангой. Развитие силы.

Тема 2.15 Упражнения с использованием собственного веса.

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. Контрольные нормативы.

Тема 3.10 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.

Тема 3.11 Передачи мяча, ловля одной, двумя руками.

Тема 3.12 Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита.

Тема 3.13 Передачи в движении. Перехваты.

Тема 3.14 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.

Тема 3.15 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.

Тема 3.16 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.

Тема 3.17 Тактика зонной защиты.

Тема 3.18 Передачи в движении. Зачет.

Тема 3.19 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.

Тема 3.20 Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной двумя руками.

Тема 3.21 Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.

Тема 3.22 Совершенствование техники передач в движении. Перехватов.

Тема 3.23 Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.

Тема 3.24 Совершенствование техники ведения, дриблинга, передач в движении, штрафных бросков.

Тема 3.25 Тактика зонной защиты.

Тема 3.26 Совершенствование техники передач в движении. Зачет.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 7/9

Тема 3.27 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.

Тема 3.28 Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.

Тема 3.29 Тактика позиционного нападения.

Тема 3.30 Тактика быстрого отрыва.

Тема 3.31 Тактика зонной защиты.

Тема 3.32 Совершенствование техники бросков. Зачет.

Раздел 5 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 Передачи, подачи, прием мяча после подачи.

Тема 4.16 Передачи, подачи. Сдача нормативов.

Тема 4.17 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.

Тема 4.18 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.

Тема 4.19 Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.

Тема 4.20 Игра в нападении.

Тема 4.21 Игра в защите.

Тема 4.22 Совершенствование техники нападающего удара.

Тема 4.23 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча после подачи.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 8/9

Тема 4.24 Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.

Тема 4.25 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.

Тема 4.26 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.

Тема 4.27 Игра в нападении.

Тема 4.28 Игра в защите.

Тема 4.29 Атака первым темпом.

Тема 4.30 Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.

Раздел 6 ППФП

Тема 6.1 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 6.2 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 6.3 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 6.4 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.

Тема 6.5 Развитие гибкости. Акробатика.

Тема 6.6 Подвижные игры. Эстафеты

Тема 6.7 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук

Тема 6.8 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 6.9 Сдача учебных нормативов.

Тема 6.10 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол

Тема 6.11 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 6.12 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 6.13 Упражнения на равновесие. Подвижные игры.

Тема 6.14 Развитие гибкости. Акробатика

Тема 6.15 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.

Тема 6.16 Развитие прыгучести. Баскетбол.

Тема 6.17 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 6.18 Сдача контрольных нормативов.

Тема 6.19 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол

Тема 6.20 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 6.21 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 6.22 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.

Тема 6.23 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.

Тема 6.24 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 6.25 Развитие силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры.

Тема 6.26 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 9/9

Тема 6.27 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.

Тема 6.28 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 6.29 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 6.30 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.

Тема 6.31 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года