

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

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 специалистов среднего звена (ППССЗ) гуманитарного профиля и предназначена для изучения физической культуры в ГАПОУ ЧАО «ЧМК» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:
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 2/7

- 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 3/7

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 4/7

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 177 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 59 часа.

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	118
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59

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

в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады	0
заучивание материалов лекции	0
самостоятельное изучение материала	59
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

5. Тематический план учебной дисциплины:

Легкая атлетика

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.

Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции

Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции

Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции

Тема 1.5. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту

Тема 1.6. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту

Тема 1.7. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту

Тема 1.8. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину

Тема 1.9. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину

Тема 1.10. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину

Тема 1.11 Контрольное занятие

Гимнастика

Тема 1.12. Общеразвивающие упражнения в парах с предметом

Тема 1.13. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой

Тема 1.14. Аэробика

Тема 1.15. Атлетическая гимнастика

Тема 1.16. Ритмическая гимнастика как средство физического воспитания.

Баскетбол

Тема 1.17. Техника ведения, ловли передачи мяча на месте и в движении

Тема 1.18. Техника броска мяча по кольцу в движении, в прыжке

Тема 1.19. Техника штрафного броска.

Тема 1.20. Техника броска со средней дистанции с разных положений

Тема 1.21. Обучение приемам техники игры: перемещения, остановки, повороты, прыжки, владение мячом.

Тема 1.22. Обучение приемам техники игры: ловля, передачи, броски.

Тема 1.23. Обучение приемам техники игры: броски, ведение мяча.

Тема 1.24. Обучение приемам техники игры: финты, вырывание и выбивание мяча.

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

1.25. Контрольные занятия, двусторонняя игра

Волейбол

Тема 1.26. Техника передачи мяча двумя руками сверху, на месте и в движении

Тема 1.27. Обучение приемам техники игры, стойки, перемещения, подачи.

Тема 1.28. Обучение приемам техники игры: перемещения, передачи, подачи.

Тема 1.29. Обучение приемам техники игры: передачи, блокирование.

Тема 1.30. Обучение приемам техники игры: подачи, передачи, нападающие удары

Тема 1.31. Обучение приемам тактики игры: индивидуальные действия в нападении и защите.

Тема 1.32. Техника приема мяча снизу двумя руками на месте и после передвижения

Тема 1.33. Объяснение позиционной игры в нападение

Тема 1.34. Объяснение позиционной игры в защите волейбол

Тема 1.35. Совместная атака из 2 зоны

Тема 1.36. Техника нижней, боковой, верхней подачи мяча, техника нападающего удара

Тема 1.37. Контрольное занятие .двусторонняя игра

Гимнастика

Тема 1.38. Разучивание гимнастических элементов на перекладине

Тема 1.39. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими палочками

Тема 1.40. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими обручами

Тема 1.41. Разучивание гимнастических элементов на гимнастических брусьях

Тема 1.42. Разучивание акробатических элементов

Тема 1.43. Разучивание акробатических элементов

Тема 1.44. Контрольные нормативы по разделу гимнастика

Футбол

Тема 1.45. Футбол

Тема 1.46. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения

1.47. Контрольные нормативы по разделу футбол

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

Плавание

Тема 1.48. Техника и методика обучения спортивному способу плавания: кроль на груди.

Тема 1.49. Техника и методика обучения спортивному способу плавания кроль на спине.

Тема 1.50. Техника и методика обучения спортивному способу плавания: «дельфин».

Тема 1.51. Техника и методика обучения спортивному способу плавания: брасс.

Тема 1.52. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Тема 1.53. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Тема 1.54. Стрейчинг – система статических растяжек.

Тема 1.55. Контрольные упражнения по разучиванию темы стрейчинг.

Тема 1.56. Шейпинг – синтез атлетической и ритмической гимнастики.

Тема 1.57. Контрольное занятия по физкультуре