

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023 Лист 1/6
--------------------	--------------------------	-----------------------------------

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.09 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 1-09.

Разработчик: Сорочинский Е. С., преподаватель.

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины 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 дисциплины – требования к результатам освоения 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 - 2023
		Лист 2/6

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 3/6

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 0 часов.

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 4/6

лабораторные работы	0
практические занятия	72
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
закрепление физических упражнений	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

5. Тематический план учебной дисциплины:

Раздел 1 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

Раздел 2 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.

Раздел 3 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.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023 Лист 5/6
----------------------------	---------------------------------	--

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

1.25. Контрольные занятия, двусторонняя игра

Раздел 4 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

Раздел 5. 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

Раздел 6 Футбол

Тема 1.45. Футбол

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 6/6

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

1.47. Контрольные нормативы по разделу футбол

Раздел 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