

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2021
		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: Гришин Олег Николаевич, преподаватель.

### 1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС) гуманитарного 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 и специалистов среднего звена.

**2. Место дисциплины в структуре ППКРС:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к общим учебным дисциплинам.

**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;

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2021</b>
		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

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2021</b>
		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 физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2021</b>
		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* **255** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 170 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 85 часов.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2021</b>
		Лист 5/7

#### **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>255</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	170
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады заучивание материалов лекции самостоятельное изучение материала	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

##### **Раздел 1 Легкая атлетика**

Тема 1.1 Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств

Тема 1.2 Бег на средние дистанции. Развитие выносливости

Тема 1.3 Челночный бег. Развитие скоростных качеств.

Тема 1.4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

##### **Развитие скоростной выносливости**

Тема 1.5 Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.

##### **Раздел 2. Гимнастика**

Тема 2.1 Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание. Развитие гибкости.

Тема 2.2 Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости.

Тема 2.3 Кувырки в прыжке. Развитие координации.

Тема 2.4 ОРУ ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 2.5 Упражнения со скакалкой. Развитие прыгучести.

Тема 2.6 Совершенствование техники кувырков вперед, назад, стойки на голове и руках. Развитие гибкости.

Тема 2.8 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей. Развитие прыгучести.

Тема 2.8 Акробатика. Развитие координации.

Тема 2.9 Упражнение на развитие гибкости. Сдача акробатической комбинации. Развитие гибкости.

##### **Раздел 3 Баскетбол**

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2021</b>
		Лист 6/7

Тема 3.1 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока. Развитие координации.

Тема 3.2 Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками. Развитие прыгучести.

Тема 3.3 Броски по кольцу. Ведение мяча. Развитие гибкости.

Тема 3.4 Передачи в движении. Перехваты. Развитие прыгучести.

Тема 3.5 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении. Развитие координации.

Тема 3.6 Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.

Тема 3.7 Броски по кольцу. Контрольные нормативы. Развитие силы.

Тема 3.8 Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита Развитие прыгучести.

Тема 3.9 Передачи в движении. Броски по кольцу в движении. Развитие координации.

Тема 3.10 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении. Развитие силы.

Тема 3.11 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски. Развитие гибкости.

Тема 3.12 Тактика зонной защиты. Развитие прыгучести.

Тема 3.13 Передачи в движении. Зачет. Развитие координации.

Тема 3.14 Тактика быстрого отрыва. Развитие силы.

Тема 3.15 Ведение, дриблинг, передачи в движении. Сдача нормативов. Развитие гибкости.

#### Раздел 4 Волейбол

Тема 4.1 Передачи мяча. Передвижения игрока. Развитие прыгучести.

Тема 4.2 Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Развитие координации.

Тема 4.3 Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи. Развитие силы.

Тема 4.4 Прямой нападающий удар. Блокировка Развитие гибкости.

Тема 4.5 Сбросы мяча. Страховка у сетки. Развитие прыгучести.

Тема 4.6 Передачи мяча. Нападающий удар. Развитие силы.

Тема 4.7 Передачи мяча. Контрольные нормативы. Развитие прыгучести

Тема 4.8 Передачи, подачи, прием мяча. Развитие гибкости.

Тема 4.9 Игра в нападении. Развитие прыгучести.

Тема 4.10 Игра в защите. Развитие силы.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2021</b>
		Лист 7/7

Тема 4.11 Передачи, подачи, прием мяча после подачи. Развитие прыгучести

Тема 4.12 Передачи, подачи. Сдача нормативов. Развитие гибкости.

Тема 4.13 Передачи, подачи, прием мяча снизу. Развитие силы.

Тема 4.14 Игра в нападении. Развитие прыгучести

Тема 4.15 Игра в защите. Сдача нормативов. Развитие гибкости.

## Раздел 5 ППФП

Тема 5.1 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 5.2 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 5.3 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.

Тема 5.4 Развитие силы мышц спины.

Тема 5.5 Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.

Тема 5.6 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 5.7 Развитие прыгучести. Баскетбол.

Тема 5.8 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 5.9 Развитие силы мышц брюшного пресса.

Тема 5.10 Развитие силы мышц спины. Баскетбол

Тема 5.11 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.

Тема 5.12 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.

Тема 5.13 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 5.14 Развитие силы мышц спины.

Тема 5.15 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.