

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2021 Лист 1/5
--------------------	--------------------------	-----------------------------------

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Формируемые компетенции ОК 1 - 7, ПК 1.1 - 1.5, 2.1 - 2.4.

Разработчик: Сорочинский Е. С., преподаватель.

### 1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих.

### 2. Место дисциплины в структуре ППКРС: профессиональный цикл.

### 3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

#### Цель:

- всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

#### Задачи:

- развитие физических основных качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен уметь:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2021
		Лист 2/5

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

*максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 40 часов.

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	40
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
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 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Тема 1.7 Кроссовая подготовка..

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2021
		Лист 3/5

Тема 1.8 Сдача к/н

## 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 собственным весом.

Тема 2.6 Упражнения с гантелями.

Тема 2.7 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.

Контрольные нормативы.

Тема 2.8 Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.

Тема 2.9 Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации.

Тема 2.10 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.

Тема 2.11 Упражнения на развитие гибкости, акробатика.

Тема 2.12 ОРУ с использованием собственного веса.

Тема 2.13 Совершенствование техники кувырков, стойки.

Акробатическая комбинация.

## 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 3.12 Передачи мяча, ловля одной, двумя руками.

Тема 3.13 Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита.

Тема 3.14 Передачи в движении. Перехваты.

Тема 3.15 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.

Тема 3.16 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.

Тема 3.17 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.

Тема 3.18 Тактика зонной защиты.

Тема 3.19 Передачи в движении. Зачет.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2021</b>
		Лист 4/5

Тема 3.20 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга.  
Передвижения игрока

Тема 3.21 Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной  
двумя руками.

Тема 3.22 Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча,  
после отскока от щита.

Тема 3.23 Совершенствование техники передач в движении. Перехватов

Тема 3.24 Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча.  
Броски по кольцу.

#### Раздел 4 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 Совершенствование техники нападающего удара.

Тема 4.16 Передачи, подачи, прием мяча после подачи.

Тема 4.17 Передачи, подачи. Сдача нормативов.

#### Раздел 5 ППФП

Тема 5.1 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 5.2 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.

Тема 5.3 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 5.4 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.

Тема 5.5 Развитие прыгучести. Подвижные игры.

Тема 5.6 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук

Тема 5.7 Развитие гибкости, акробатика.

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

Тема 5.8 Подвижные игры. Эстафеты.

Тема 5.9 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук

Тема 5.10 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол

Тема 5.11 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

Тема 5.12 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.

Тема 5.13 Упражнения на равновесие. Подвижные игры

Тема 5.14 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.

Тема 5.15 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.

Тема 5.16 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.

Тема 5.17 Развитие прыгучести. Баскетбол.

Тема 5.18 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.