

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023 Лист 1/7
--------------------	--------------------------	-----------------------------------

## **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 1-12.

Разработчик: Сорочинский Е. С., преподаватель.

### **1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) социально-экономического 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 2/7

- 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	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.
ОК 11	Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.
ОК 12	Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.
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,

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 3/7

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
	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
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

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2023</b>
		<b>Лист 4/7</b>

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают:</b>
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 108 часов, в том числе:*

*обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа;*

*самостоятельной работы обучающегося – 36 часов.*

##### **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>108</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	72
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
закрепление физических упражнений	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Раздел 1 Легкая атлетика

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 5/7

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.

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.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2023</b> Лист 6/7
----------------------------	---------------------------------	--

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

Тема1.33. Объяснение позиционной игры в нападение

Тема1.34. 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 брусья

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

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».

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 7/7

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. Контрольные занятия по физкультуре