

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Разработчик:** Полторацкий А.С.

**Специальность:** 09.02.04 Информационные системы ( по отраслям)

**Наименование дисциплины:** ОУД. 06 Физическая культура

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012 г., приказ № 413 (ред. от 29.06.2017г.).

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл.

### **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины- требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Личностные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) 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;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

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;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и

психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) 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;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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.

Предметные результаты освоения базового курса учебной дисциплины отражают:

1) 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

Форма аттестации -2 семестр- дифференцированный зачет

#### **1.5 Содержание учебной дисциплины**

##### *Раздел 1 Легкая атлетика*

Тема 1.1 Спортивная ходьба.

Тема 1.2 Специальные беговые упражнения.

Тема 1.3 Челночный бег.

Тема 1.4 Бег на короткие дистанции.

Тема 1.5 Передача эстафетной палочки.

Тема 1.6 Бег на средние дистанции.

Тема 1.7 Бег с препятствиями.

Тема 1.8 Прыжок в высоту способ «Ножницы»

Тема 1.9 Прыжки в длину.

Тема 1.10 Метание гранаты.

Тема 1.11 Кроссовый бег.

Тема 1.12 Толкание ядра.

Тема 1.13 Тройной прыжок, техника выполнения.

Тема 1.14 Бег на длинные дистанции.

Тема 1.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»

##### *Раздел 2 Гимнастика*

Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.

Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.

Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.

Тема 2.4 Силовые упражнения на снарядах.

Тема 2.5 Упражнение для укрепления пресса.

Тема 2.6 Опорные прыжки через козла.

Тема 2.7 Опорные прыжки через коня.

Тема 2.8 Лазание по канату.

Тема 2.9 Прикладная гимнастика

##### *Раздел 3 Спортивные игры*

Тема 3.1 Волейбол.

Тема 3.2 Прием и передача мяча сверху и снизу.

Тема 3.3 Подача мяча

Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Тема 3.5 Двухсторонняя игра.

Тема 3.6 Совершенствование техники подачи мяча

Тема 3.7 Техника нападающего удара

Тема 3.8 Блокирование мяча.

Тема 3.9 Групповые действия игроков по блокированию мяча

Тема 3.10 Тактика нападающего удара

Тема 3.11 Индивидуальные действия пасующего игрока.

Тема 3.12 Подробности о правилах игры.

Тема 3.13 Баскетбол. Стойка и перемещение игрока с мячом

Тема 3.14 Прием и передача мяча на месте и движении.

Тема 3.15 Индивидуальные действия игрока с мячом

Тема 3.16 Взаимодействие игроков на поле.  
Тема 3.17 Броски мяча с места в движении, штрафные.  
Тема 3.18 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.  
Тема 3.19 Двухсторонняя игра.  
Тема 3.20 Правила игры в баскетбол.  
Тема 3.21 Тактические действия на площадке.  
Тема 3.22 Уличный баскетбол  
Тема 3.23 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле  
Тема 3.24 Остановка и обработка мяча.  
Тема 3.25 Правила игры в футбол.  
Тема 3.26 Подвижные игры для футбола.  
Тема 3.27 Удары по неподвижному и летящему мячу, выбрасывание мяча.  
Тема 3.28 Жонглирование мячом, разминка в футболе.  
Тема 3.29 Совершенствование техники владения футбольным мячом.  
Тема 3.30 Подвижные игры для футбола, двухсторонняя игра.  
*Раздел 4 Виды спорта по выбору*  
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика  
Тема 4.2 8 шагов  
Тема 4.3 7 шагов  
Тема 4.4 Контроль комплекса ритмической гимнастики