АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Разработчик: Полторацкий А.С.
Специальность: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)
Наименование дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) утверждённый Министерством образования и науки Российской Федерации 14.12.2017г., приказ № 1216 и зарегистрированный в Минюст России 22.12. 2017г., № 49403

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл и направлена на формирование соответствующих общих компетенций.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной нагрузки - 168 часов, в том числе:
практические занятия– 160 часов;
промежуточная аттестация-8 часов.
Форма аттестации -3-8 семестр- дифференцированный зачет

1.5 Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Теоретическая часть
Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры
Раздел 2Легкая атлетика.
Тема 2.1 Спортивная ходьба.
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции.
Тема 2.3 Передача эстафетной палочки.
Тема 2.4 Бег на средние дистанции.
Тема 2.5 Прыжки в длину с места и с разбега.
Тема 2.6 Метание гранаты.
Тема 2.7 Бег на длинные дистанции.
Тема 2.8 Толкание ядра.
Тема 2.9 Прыжки в высоту

Раздел 3 Гимнастика.
Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения.
Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.
Тема 3.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.
Тема 3.4 Упражнение для укрепления пресса.
Тема 3.5 Опорные прыжки через козла.
Тема 3.6 Лазание по канату.
Тема 3.7 Прикладная гимнастика.
Тема 3.8 ОФП.
Тема 3.9 Упражнения на перекладине
Раздел 4 Спортивные игры.
Тема 4.1 Техника безопасности на спортивных играх
Тема 4.2 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу. Подача мяча.
Тема 4.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.
Тема 4.4Техника нападающего удара.
Тема 4.5 Баскетбол. Стойка и перемещение игрока с мячом.
Тема 4.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.
Тема 4.7 Броски меча с места в движении, штрафные.
Тема 4.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
Тема 4.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле.
Тема 4.10 Остановка и обработка мяча.
Тема 4.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.
Тема 4.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.
Раздел 5 Виды спорта по выбору.
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика.
Тема 5.2 7-8 шагов.
Тема 5.3 Комплекс ритмической гимнастики.
Раздел 6 Легкая атлетика.
Тема 6.1 Техника безопасности на легкой атлетике
Тема 6.2 Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции.
Тема 6.3 Передача эстафетной палочки.
Тема 6.4 Бег на средние дистанции.
Тема 6.5 Прыжки в длину с места и с разбега.
Тема 6.6 Метание гранаты.
Тема 6.7 Бег на длинные дистанции.
Раздел 7 Гимнастика.
Тема 7.1 Гимнастика. Строевые упражнения.
Тема 7.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.
Тема 7.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.
Тема 7.4 Упражнение для укрепления пресса.
Тема7.5 Опорные прыжки через козла.
Тема 7.6 Лазание по канату.
Тема 7.7 Прикладная гимнастика
Тема 7.8 ОФП.
Раздел 8 Спортивные игры.
Тема 8.1 Техника безопасности на спортивных играх
Тема 8.2 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.
Тема 8.3 Подача мяча.
Тема 8.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.
Тема 8.5 Техника нападающего удара.
Тема 8.6 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом. Прием и передача мяча на месте и движении.

Тема 8.7 Броски меча с места в движении, штрафные.
Тема 8.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
Тема 8.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле.
Тема 8.10 Остановка и обработка мяча.
Тема 8.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.
Тема 8.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.
Раздел 9 Виды спорта по выбору.
Тема 9.1 Ритмическая гимнастика.
Тема 9. 2 7 -8 шагов. Комплекс ритмической гимнастики.
Раздел 10 Легкая атлетика.
Тема 10.1 Спортивная ходьба.
Тема 10.2 Бег на короткие дистанции.
Тема 10.3. Бег на средние дистанции
Тема 10.4 Прыжки в длину с места и с разбега.
Тема 10.5 Метание гранаты.
Тема 10.6 Бег на длинные дистанции
Раздел 11 Гимнастика.
Тема 11.1 Гимнастика. Строевые упражнения.
Тема 11.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.
Тема 11.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.
Тема 11.4 Упражнение для укрепления пресса.
Раздел 12Спортивные игры.
Тема 12.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.
Тема 12.2 Подача мяча.
Тема 12.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.
Тема 12.4 Техника нападающего удара.
Тема 12 .5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом
Тема 12.6 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле
Тема 12.7 Остановка и обработка мяча.
Тема 12.8 Жонглирование мячом, разминка в футболе.
Тема 12.9 Совершенствование техники владения футбольным мячом.
Раздел 13 Виды спорта по выбору.
Тема 13.1 Ритмическая гимнастика.
Тема 13.2 8 шагов.
Тема 13.3 Комплекс ритмической гимнастики