

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Разработчик: Полторацкий А.С.

Специальность: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Наименование дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура

Цели и задачи учебной дисциплины:

С целью овладения соответствующими общими профессиональными компетенциями обучающихся в ходе освоения учебной дисциплины должен уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Результаты освоения учебной дисциплины

Код и наименование компетенции	Наименование результата обучения	Номер темы
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 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	Тема 1.1 Тема 2.1-2.9; Тема 3.1-3.9 Тема 4.1-4.12 Тема 5.1-5.4 Тема 6.1-6.7 Тема 7.1-7.8 Тема 8.1-8.12 Тема 9.1-9.4 Тема 10.1-10.6 Тема 11.1-11.4 Тема 12.1-12.5 Тема 13.1-13.2
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения	Тема 1.1 Тема 2.1-2.9; Тема 3.1-3.9 Тема 4.1-4.12 Тема 5.1-5.4 Тема 6.1-6.7 Тема 7.1-7.8 Тема 8.1-8.12 Тема 9.1-9.4 Тема 10.1-10.6 Тема 11.1-11.4 Тема 12.1-12.5 Тема 13.1-13.2

	высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов	
ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 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	Тема 1.1 Тема 2.1-2.9; Тема 3.1-3.9 Тема 4.1-4.12 Тема 5.1-5.4 Тема 6.1-6.7 Тема 7.1-7.8 Тема 8.1-8.12 Тема 9.1-9.4 Тема 10.1-10.6 Тема 11.1-11.4 Тема 12.1-12.5 Тема 13.1-13.2
ОК 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 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	Тема 1.1 Тема 2.1-2.9; Тема 3.1-3.9 Тема 4.1-4.12 Тема 5.1-5.4 Тема 6.1-6.7 Тема 7.1-7.8 Тема 8.1-8.12 Тема 9.1-9.4 Тема 10.1-10.6 Тема 11.1-11.4 Тема 12.1-12.5 Тема 13.1-13.2

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Теоретическая часть

Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры

Раздел 2 Легкая 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 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.

Тема 4.2 Подача мяча.

Тема 4.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Тема 4.4 Техника 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 мяча 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 8 шагов

Тема 5.3 7 шагов

Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики

Раздел 6 Легкая атлетика

Тема 6.1 Спортивная ходьба.

Тема 6.2 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.

Тема 7.5 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 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.

Тема 8.2 Поддача мяча.

Тема 8.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Тема 8.4 Техника нападающего удара

Тема 8.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом

Тема 8.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.

Тема 8.7 Броски мяча 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 8 шагов

Тема 9.3 7 шагов

Тема 9.4 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 12 Спортивные игры

Тема 12.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.

Тема 12.2 Поддача 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

Раздел 13 Виды спорта по выбору:

Тема 13.1 Ритмическая гимнастика

Тема 13.2 8 шагов