

## 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 и личностных результатов:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

ЛР 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);

ЛР 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

ЛР 3 Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 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

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

ЛР 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

ЛР 8 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР 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

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

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

### **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

Всего учебной нагрузки – 168 часов

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

### **1.5 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 Техника безопасности на спортивных играх

Тема 4.2 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу. Поддача 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 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.  
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 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 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 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 12 Спортивные 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