

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

название учебной дисциплины

### 1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

### 2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li><li>- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

### 3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 240 часов.

### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	240
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	240
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- лабораторные работы (если предусмотрено)	-
- практические занятия (если предусмотрено)	224
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа <sup>1</sup>	16
- промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

### 5. Содержание дисциплины

3 семестр

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Раздел 2. Баскетбол

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места  
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок  
Раздел 3. Волейбол  
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками  
Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)  
Тема 4.1. Лыжная подготовка (имитация. Заменяется выполнением комплексов подводящих упражнений с использованием WOD\* Кроссфит) (\*workout of the day — тренировка дня)  
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка  
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно – прикладная физическая подготовка

#### 4 семестр

##### Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

##### Раздел 2. Баскетбол

Тема 2.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

##### Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё

##### Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)

Тема 4.1. Лыжная подготовка (имитация)

##### Раздел 5. Гимнастика

Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

##### Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

##### Раздел 7. Подготовка к сдаче норм ГТО

Тема 7.1. Подготовка к ГТО

#### 5 семестр

##### Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

##### Раздел 2. Волейбол

Тема 2.1. Техника прямого нападающего удара

Тема 2.2. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

##### Раздел 3. Лыжная подготовка (имитация)

Тема 3.1. Лыжная подготовка (имитация)

##### Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

##### Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

#### 6 семестр

##### Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1. Бег на длинные дистанции

##### Раздел 2. Баскетбол

Тема 2.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

##### Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Совершенствование техники владения волейбольным мячом

##### Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)

Тема 4.1. Лыжная подготовка (имитация)

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Раздел 6. Подготовка к сдаче норм ГТО

Тема 6.1. Подготовка к ГТО

7 семестр

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.

Раздел 2. Баскетбол

Тема 2.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)

Тема 4.1. Лыжная подготовка (имитация)

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

Раздел 6. Подготовка к ГТО

Тема 6.1. Подготовка к ГТО

8 семестр

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Раздел 2. Баскетбол

Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)

Тема 4.1. Лыжная подготовка (имитация) Заменяется выполнением комплексов подводящих упражнений с использованием WOD\* Кроссфит) (\*workout of the day — тренировка дня)

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно – прикладная физическая подготовка

9 семестр

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Раздел 2. Баскетбол

Тема 2.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё

Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)

Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)

Раздел 5. Гимнастика

Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

Раздел 7. Подготовка к сдаче норм ГТО

Тема 7.1. Подготовка к ГТО