

АННОТАЦИЯ НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Включает в себя паспорт рабочей программы учебной дисциплины, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины

2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У.1	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
	У.2	Выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа, точечного массажа и релаксации;
	У.3	Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
	У.4	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
	У.5	Выполнять приемы страховки и самостраховки;
	У.6	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
	У.7	Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартам по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
Знать		
	З.1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
	З.2	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
	З.3	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
Практический опыт		
	П.1	Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
	П.2	Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
	П.3	Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
	П.4	Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
Формируемые компетенции		
	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.

5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
Максимальной учебной нагрузки обучающихся **117 час.**, в том числе:
- обязательной учебной нагрузки обучающихся **117 час.**

6. Тематический план и содержание учебной дисциплины

- Тема 1.1 Входной контроль.**
Тема 1.2.1 Бег на короткие и средние дистанции.
Тема 1.2.2 Бег на короткие и средние дистанции.
Тема 1.2.3. Эстафетный бег.
Тема 1.2.4. Эстафетный бег.
Тема 1.2.5 Метание.
Тема 1.2.6 Кроссовая подготовка.
Тема 1.2.7 Кроссовая подготовка.
Тема 1.3.1 Основы игры в мини-футбол.
Тема 1.3.2 Техника элементов игры в мини-футбол.
Тема 1.3.3 Техника элементов игры в мини-футбол.
Тема 1.3.4 Техника элементов игры в мини-футбол.
Тема 1.3.5 Техника элементов игры в мини-футбол.
Тема 1.3.6 Учебная игра в мини-футбол.
Тема 1.4.1 Техника элементов игры в баскетбол.
Тема 1.4.2 Техника элементов игры в баскетбол.
Тема 1.4.3 Техника элементов игры в баскетбол.
Тема 1.4.4 Техника элементов игры в баскетбол.
Тема 1.4.5 Стритбол.
Тема 1.4.6 Учебно-тренировочные игры.
Тема 1.4.7 Эстафеты.
Тема 1.4.8 Учебно-тренировочные игры.
Тема 1.4.9 Тактика и техника игры в баскетбол.
Тема 1.4.10 Тактика и техника игры в баскетбол.
Тема 1.4.11 Техника броска с 3-х очковой линии.
Тема 1.4.12 Техника броска с 3-х очковой линии.
Тема 1.4.13 Учебно-тренировочные игры.
Тема 1.5.1 Динамические упражнения.
Тема 1.5.2 Статические упражнения.
Тема 1.5.3 Соединение акробатических упражнений.
Тема 1.5.4 Развитие скоростно-силовых качеств.
Тема 1.5.5 Опорный прыжок через козла.
Тема 1.5.6 Зачет
Тема 1.6.1 Развитие силовой выносливости.
Тема 1.6.2 Комплексное развитие физических качеств.
Тема 1.6.3 Развитие силовых способностей.
Тема 1.6.4 Развитие физических качеств.
Тема 1.6.5 Комплексное развитие физических качеств.
Тема 1.7.1 Техника лыжных ходов.
Тема 1.7.2 Техника лыжных ходов.
Тема 1.7.3 Техника лыжных ходов.

- Тема 1.7.4 Техника лыжных ходов.
- Тема 1.8.1 Техника элементов игры в волейбол.
- Тема 1.8.2 Техника элементов игры в волейбол.
- Тема 1.8.3 Техника элементов игры в волейбол.
- Тема 1.8.4 Техника элементов игры в волейбол.
- Тема 1.8.5 Техника элементов игры в волейбол.
- Тема 1.8.6 Техника элементов игры в волейбол.
- Тема 1.8.7 Специальная физическая подготовка.
- Тема 1.8.8 Тактика игры в волейбол.
- Тема 1.8.9 Тактика игры в волейбол.
- Тема 1.8.10 Тактика игры в волейбол.
- Тема 1.8.11 Техника элементов игры в волейбол.
- Тема 1.8.12 Техника элементов игры в волейбол.
- Тема 1.8.13 Техника элементов игры в волейбол.
- Тема 1.8.14 Специальная физическая подготовка.
- Тема 1.8.15 Специальная физическая подготовка.
- Тема 1.8.16 Учебно-тренировочные игры.
- Тема 1.8.17 Учебно-тренировочные игры.
- Тема 1.8.18 Учебно-тренировочные игры.
- Тема 1.8.19 Учебно-тренировочные игры.
- Тема 2.1 Специальная адаптивная подготовка к труду.
- Тема 2.2 Основные способы оказания неотложной помощи при травмах
- Тема 2.3 Развитие профессионально значимых физических качеств.
- Тема 2.4 Профилактика вредных воздействий на организм на производстве
- Тема 2.5 Профилактика переутомления и сохранения высокой работоспособности.
- Тема 2.6 Средства профилактики профзаболеваний.
- Тема 2.7 Профилактика и коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
- Тема 2.8 Методы исследования функциональных возможностей организма
- Тема 2.9 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»
- Тема 2.10 Развитие профессионально значимых физических качеств.
- Тема 2.11 Развитие профессионально значимых физических качеств.
- Тема 2.12 Развитие профессионально значимых физических качеств.
- Тема 2.13 Развитие профессионально значимых физических качеств.
- Тема 2.14 **Дифференцированный зачет**

5. В рабочей программе представлены:

- паспорт рабочей программы дисциплины
- структура и содержание дисциплины
- условия реализации дисциплины
- контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Формы и методы организации образовательного процесса, способствующие формированию и развитию компетенций:

Лекции, индивидуальная самостоятельная работа (решение примеров по образцу), использование Интернет-ресурсов.

Виды учебной работы: лекции, практические занятия.

Составитель: Якушин В.В.