

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 07.02.01 Архитектура, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1353 от 27.10.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 Архитектура».

**2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина ОГСЭ 04 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

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

- 1) Требования к **личностным** результатам освоение базового курса физической культуры
- 2) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 3) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 4) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 5) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 6) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- 7) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 8) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 9) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 10) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 11) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- 12) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 13) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- 14) готовность к служению Отечеству, его защите;

Требования к **метапредметным** результатам освоения базового курса физической культуры:

- 1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- 2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- 3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- 5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 6) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Требования к **предметным** результатам освоения базового курса физической культуры:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **267** ч., в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **178** ч.;  
самостоятельной работы обучающегося **89** ч.

#### **5. Содержание учебной дисциплины**

**Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.**

Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями

## **Раздел 2. Легкая атлетика.**

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.

Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.

Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.

Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).

Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).

Тема 2.8. Контрольные занятия.

## **Раздел 3. Баскетбол.**

Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.

Тема 3.2. Передачи мяча.

Тема 3.3. Ведение мяча.

Тема 3.4. Техника штрафных бросков.

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.

Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.

Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.

Тема 3.8. Контрольные занятия.

## **Раздел 4. Гимнастика.**

Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Тема 4.3. Техника акробатических упражнений.

Тема 4.4. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.

Тема 4.5. Техника опорного прыжка.

Тема 4.6. Контрольные занятия.

## **Раздел 5. Волейбол.**

Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.

Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.

Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.

Тема 5.4. Верхняя прямая подача.

Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.

Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.

Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.

Тема 5.8. Контрольные занятия.

**Раздел 6. Общая физическая подготовка**

**Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

**6. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета**