Аннотация рабочей программы

ОГСЭ.О4. Физическая культура

|  |
| --- |
| по специальности: 08.02.01.Строительство и эксплуатация зданий и сооружений,  разработанной преподавателями: И.Ю. Нарумова, В.В.Землянухина. |

|  |  |
| --- | --- |
| Цель изучения | сформировать теоретические знания, практические умения и навыки в области истории |
| Место в структуре образовательной программы | дисциплина входит в общеобразовательный цикл. |
| Формируемые компетенции | ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;  ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;  ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;  ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;  ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;  ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;  ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;  ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;  ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. |
| Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения | В результате изучения обязательной части цикла обучающийся 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. |
| Содержание (*разделы, темы)* | **Раздел 1. Теоретические сведения**  **Темы:**  **Введение**  1.1 Физическая культура. «Значение физической культуры. Всероссийское спортивное общество «Юность России». Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотруд­ничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами».  1.2 Специальные сведения:  Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнения­ми на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупрежде­ния травм при занятиях физическими упражнениями. Методика само­стоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию дви­гательных качеств.  1.3 Физическая культура в ПУ:  «Задачи физической культуры в профессиональном училище. Формы ор­ганизации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим»  1.4 Гигиенические основы физических упражнений:  «Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление ал­коголя и др.) на организм человека и борьба с ними.»  **Раздел 2. Лёгкая атлетика**  Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.  Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и тор­можения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.  Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.  «Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки)».  Тема 2.3 Прыжок в длину:  «Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике».  Тема 2.4. Метание:  «Метание копья. Специальные упражнения. Метание с места и с разбега. Техника разбега, скачек. Метание гранаты на дальность. Контрольные упражнения в метаниях. Выполнение нормативов в метании.».  **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка:**  Тема3.1  Атлетическая гимнастика.  «Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на тренажерах».  Тема 3.2.  Гиревое двоеборье (юноши).  Упражнения на гимнастической лестнице (девушки). Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на си­ловую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжима­ния в упоре лежа.  Тема 3.3. Круговая тренировка:  «Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание тулови­ща, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью».  **Раздел 4: «Гимнастика с основами акробатики».**  «Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибаие рук в упоре, пере­движение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см.».  **Раздел 4.Спортивные игры:**  «Тема 4. 1. Баскетбол».  Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мя­ча. Учебная игра.  Тема 4.2.Волейбол:  «Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача впе­ред. Учебная игра»  Раздел 6. Атлетическая гимнастика:  Тема 4.3. Футбол:  Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.  Тема 4.4. Настольный теннис  **Правила игры в настольный теннис. Удары по мячу. Подачи. Удар « накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.** |
| Используемые информационные, инструментальные и программные средства*(литература, программное обеспечение, справочные системы, материально-техническое обеспечение)* | Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.  **Спортивный комплекс:**  **спортивный зал**: щиты баскетбольные 2, стенка гимнастическая 6, мячи волейбольные 12, мячи баскетбольные 12, ракетки бадминтонные 6, гимнастические скамейки 6, волейбольная сетка 1, волейбольные стойки 2, судейская вышка 1, гимнастические маты 2, секундомер, брусья 1, скакалки 10, обруч 12, шведская лестница;  **плоскостные спортивные сооружения**: футбольная площадка, баскетбольная (волейбольная) площадка с наличием оборудования для силовой подготовки, полоса препятствий;  **тир:** пневматическая винтовка 7, пули для пневматического оружия 500.  **тренажерный зал:** брусья параллельные 1, гири 5, грудь машинка 1,лавка для отжима 1, перекладина 1, поле штангов 1, скамейки гимнастические 2, станок для отжима ног 1, станок для тяги рычагов 1, станок универсальный 1, штанга 1, штанга для отжима 1.  Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья.  Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.  Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.  **Информационное обеспечение обучения**  **для обучающихся**  **Основные источники:**   1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / Бишаева А. А. – 5-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2022. -320 с. 2. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2019. 3. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2019. 4. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019. 5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2019. 6. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2021.   **Дополнительные источники:**   1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2018. – 551 с. :ил.ISBN978-5-691-017018. 2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2019 г. 3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2018. – 64 с.   **Интернет –ресурс:**  1. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.teoriya.ru/journals/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&sa=D&ust=1600363250672000&usg=AOvVaw1Nh95vz3-XGYd6iFTXOiHZ). дата обращения 22.05.2025 г.  2. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. [http://www.vniifk.ru/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.vniifk.ru/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446943000&sa=D&ust=1600363250680000&usg=AOvVaw0wCnJ0HSbrxSJtXtyvDlYh), **дата обращения** 22.05.2025**г.**  3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" [http://www.teoriya.ru/fkvot/](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.teoriya.ru/fkvot/%26sa%3DD%26ust%3D1566007446939000&sa=D&ust=1600363250672000&usg=AOvVaw3e7k_35sBczRGikqX2sE2a) **,** 22.05.2025 **г.**  **4. http://** [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)**- информационный портал для работников системы образования , дата обращения** 22.04.2025**г.**  5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон. дан. — Москва : , 2017. — 620 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104019>, **дата обращения** 22.04.2025**г.**  6. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учеб.для студ.вузов и пед.колледжей физкультурного профиля: [Электронный ресурс]/ Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова.- Омск: Изд-во СибГУФК, Режим доступа: URL: <http://нэб.рф/search>, **дата обращения** 22.04.2025**г.**  7. Егорова С.А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб.пособие для студ.,обуч.по спец."Физическая культура и спорт": С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова.- Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019.- 258с., 16ил. - Режим доступа: URL: <http://нэб.рф/search> , **дата обращения** 22.05.2025**г.**  8. История олимпийского образования [Электронный ресурс] Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа [http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/](file:///C:\Users\User\Desktop\УЧЕБНАЯ%20РАБОТА\Все%20программы\новые%20программы%202025-2026\Информационные%20системы%20и%20программирование\%20http:\museumsport.ru\wheelofhistory\olympic-movement\) свободный, дата обращения 02.05.2025г.  8. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа [http://www.fizkulturavshkole.ru/](file:///C:\Users\User\Desktop\УЧЕБНАЯ%20РАБОТА\Все%20программы\новые%20программы%202025-2026\Информационные%20системы%20и%20программирование\%20http:\www.fizkulturavshkole.ru\) свободный**, дата обращения 27.04.2025 г.**  «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/<http://eor-np.ru/node/209>**, дата обращения 29.04.2025 г.**  **9.  http:// www.zavuch.info - информационный портал для работников системы образования, дата обращения 27.05.2025 г.**  **Для преподавателей**  1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017. – 551 с. :ил.ISBN978-5-691-017018.  2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2017 г.  3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2020. – 64 с. |
| Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся (*перечисление видов и форм заданий содержащихся в ФОС)* | Тестовые задания;  Контрольные задания;  Контрольные нормативы:  темы эссе, сообщений, презентаций,.  Комплект заданий дифференцированного зачёта. |
| Форма промежуточной аттестации | *дифференцированный зачет* |