

ОУД.06 Физическая культура

1. Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО по подготовке специалистов среднего звена по специальности 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования».

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

личностных, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметных, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметных, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды

деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции

Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции

Раздел 2. Баскетбол

Тема 2.1. Техника перемещений и техника владения мячом

Тема 2.3. Индивидуальные и групповые действия

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики

Тема 3.1. Строевые и общеразвивающие упражнения

Тема 3.2. Акробатические упражнения.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Тема 4.1. Организация и содержание занятий по лыжной подготовке

Тема 4.2. Классические лыжные хода

Тема 4.3. Спуски, торможения, подъемы

Раздел 5. Гандбол

Тема 5.1. Техника владения мячом и перемещений

Тема 5.2. Техника бросков мяча по воротам. Тактика игры.

Раздел 6. Общая физическая подготовка

Тема 6.1. Средства развития силовых и координационных способностей, быстроты

Тема 6.2. Средства развития выносливости и гибкости

5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

6. Форма контроля

Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.

7. Составитель:

Захаричева Екатерина Викторовна, преподаватель ГБПОУ СО
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Нестеркин Михаил Владимирович, преподаватель ГБПОУ СО
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»