

Программа 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 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

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»