

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА  
ОП. 05 «Физическая культура»**

**Профессия СПО:** 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования»

**Нормативный срок освоения ППКРС:** 2 года 10 месяцев

**Уровень подготовки:** основная профессиональная подготовка

**На базе основного общего образования.**

Количество часов: 47.

**Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы  
общепрофессионального цикла «физическая культура» составляет:**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов при сроке обучения</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	47
	3 курс
Практическая часть	47
Теоретические занятия	В процессе занятия
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет

**Тематический план общепрофессионального цикла «физическая культура» 3 курс**

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	Объем часов	УУД
Раздел I. Футбол							
1		Теоретические сведения, ТБ, игра вратаря	Ознакомления с новым материалом	Футбольные мячи		2	<p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><u>Регулятивные:</u> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>
2		Ведение мяча. Скоростно -силовая подготовка	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	Футбольные мячи		2	
3		Остановка, отбор мяча.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи		2	
4		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи		2	
5		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи		2	
6		Взаимодействие игроков. ОФП	Освоение основных игровых элементов, согласованности групповых взаимодействий. Развитие координационных способностей	Футбольные мячи	Учетный: Челночный бег 3*10	2	
7		Удары по воротам. Передача по верху	Освоение основных игровых элементов. Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Футбольные мячи		2	

8		Взаимодействие игроков. Учебная игра	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности согласованности групповых взаимодействий	Футбольные мячи		2	
9		Учебная игра.	Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Секундомер Футбольные мячи		2	
10		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча. Учебная игра.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	Футбольные мячи		2	
11		Учебная игра. Судейство.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	Футбольные мячи	Учетный	2	
Раздел 2 Легкая атлетика							
12	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон.	Применения знаний и умений			2	<p><u>Познавательные:</u> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.</p> <p><u>Регулятивные:</u> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>
13		Финиширование. Эстафетный бег.	Применения знаний и умений			2	
14		Подтягивание. Челночный бег.	Владеют, технически грамотно выполнять (на технику): подтягивание.			2	
15		Бег 30 м. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах	Применения знаний и умений	Перекладина,	Учетный:	2	

16		Развитие скоростной выносливости. Лопта русская.	Применения знаний и умений			2	<u>Личностные:</u> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.
17	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания.	Применения знаний и умений	Мяч, граната		2	
18		Метание мяча, гранаты на дальность.			Учетный:		
19		Преодоление препятствий по пересеченной местности.	Формировать психологическую готовность по преодолению трудностей.				
20		Преодоление препятствий по пересеченной местности.	Формировать психологическую готовность по преодолению трудностей.				
21		Преодоление препятствий по пересеченной местности.	Формировать психологическую готовность по преодолению трудностей.			2	
22		Бег 2000м. – 3000м.	Осваивают технику беговых упражнений равномерного бега на дистанцию 2 000 м ,и 3 000 м			2	
23		Скоростно–силовая подготовка; бег 1000м.	Осваивают технику беговых упражнений, стартового разгона, финиширования; бега 1000 м, бега по прямой с различной скоростью			2	<u>Познавательные:</u> сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание

24		Бег -3000 м. Лапта русская.	Комбинированный		Учетный:	1	<p>выполнения технических приемов волейбола в игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>
----	--	--------------------------------	-----------------	--	----------	---	---

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.