

## АННОТАЦИИ

### К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

#### ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Для специальностей :

08.02.02. «Строительство и эксплуатация инженерных сооружений»

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования»

#### АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

###### 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования для специальностей технического профиля : 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования», 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», 08.02.02. «Строительство и эксплуатация инженерных сооружений».

###### 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА.

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл.

###### 3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ – ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

В результате освоения дисциплины 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.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося должны формироваться следующие 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.

###### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

2. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника бега на виражах, бег 100 метров, эстафетный бег 4 по 100 м, 4 по 400 м.

3. Техника прыжка: прыжки в длину с разбегом способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г (юноши); Сдача контрольных нормативов.

4. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий: выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий

дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км (девушки), 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

5. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

6. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и на спину, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.

7. Ловля и передача мяча, введение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.

8. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры.

9. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 метров. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 метров. Проплыwanie отрезков 25-100 метров по 2-6 раз. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.

10. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, техника безопасности занятий.

11. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутенко).

12. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимания в упоре лёжа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падание в упоре лёжа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

#### **5. КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Максимальная учебная нагрузка обучающихся – 117 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся – 115 часов; практические занятия – 102 часов.

#### **6. ПЕРИОД ИЗУЧЕНИЯ: 1;2 СЕМЕСТР.**

#### **7. ФОРМА КОНТРОЛЯ – ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ 1;2 СЕМЕСТР.**