

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: ВРИО ректора
Дата подписания: 16.12.2021 16:17:30
Уникальный программный ключ:
0951da30105058541c602bee0584732857ac618c

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

«Физическая культура»

Цели и задачи учебной дисциплины

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины «Физическая культура»:

- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся *должен знать*:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Содержание учебной дисциплины

Изучаются следующие разделы и темы:

Раздел 1. Теоретический

Введение. Основы здорового образа жизни студентов СПО.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Изучение техники высокого и низкого старта

Тема 2.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Тема 2.3. Кроссовый бег.

Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.1. Строевые упражнения

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол

Тема 4.1. Техника приемов и передач мяча снизу, сверху, игра в парах.

Тема 4.2. Техника подачи мяча снизу, сверху, игра в парах через сетку.

Контрольное занятие

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 5.1. Техника передвижения на лыжах

Тема 5.2. Техника горнолыжной подготовки

Тема 5.3. Прохождение дистанции

Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)

Тема 6.1. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.

Тема 6.2. Техника ведения мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо в прыжке.

Раздел 7. Легкая атлетика

Тема 7.1. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты

Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
Совершенствование приёма и передачи эстафетной палочки.

Тема 7.3. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.
Техника эстафетного бега.

Контрольное занятие

Раздел 8. Легкая атлетика

Тема 8.1. Старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Бег по отрезкам.

Тема 8.2. Совершенствование техника эстафетного бега, прыжки в длину с места и с разбега.

Тема 8.3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по пересеченной местности.

Раздел 9. Гимнастика

Тема 9.1. Совершенствование техники строевых упражнений.

Тема 9.2. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.

Раздел 10. Спортивные игры. Волейбол

Тема 10.1. Техника приемов и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Двухсторонняя игра

Тема 10.2. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков в зоне.

Тема 10.3. Совершенствование техники нападающего удара, действие игроков после блокирующего удара.

Контрольное занятие

Раздел 11. Лыжная подготовка.

Тема 11.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Тема 11.2. Совершенствование техники горнолыжной подготовки.

Тема 11.3. Совершенствование техники прохождения дистанции

Раздел 12. Общая физическая подготовка

Тема 12.1. Общая физическая подготовка

Тема 12.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента

Раздел 13. Спортивные игры. Баскетбол

Тема 13.1. Совершенствование техники обводки соперника и бросков мяча.

Тема 13.2. Совершенствование техники бросков мяча и приемов игры в защите

Тема 13.3. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой и приемов игры в защите.

Раздел 14. Легкая атлетика

Тема 14.1. Бег на выносливость

Тема 14.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции

Тема 14.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Контрольное занятие.

Раздел 15. Легкая атлетика

Тема 15.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Специальные беговые и подводящие упражнения.

Тема 15.2. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.

Эстафетный бег.

Раздел 16. Спортивные игры. Волейбол

Тема 16.1. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков в зоне защиты.

Тема 16.2. Совершенствование тактических действий игроков в зоне защиты и в зоне нападения.

Тема 16.3. Совершенствование техники нападающего удара, действия игроков после блокирующего удара.

Контрольное занятие

Раздел 17 Спортивные игры. Баскетбол

Тема 17.1. Совершенствование техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо

Тема 17.2. Совершенствование тактики игры в нападении и защите.

Тема 17.3. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите

Раздел 18. Легкая атлетика

Тема 18.1. Совершенствование техники кроссового бега.

Тема 18.2. Совершенствование техники эстафетного бега.

Контрольные занятия.