

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название учебной дисциплины

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**, входящей в укрупненную группу специальностей **38.00.00 Экономика и управление**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании в рамках подготовки специалистов по курсу «Физическая культура».

Рабочая программа составляется для очной, заочной, заочной с элементами дистанционных образовательных технологий форм обучения.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально экономического цикла.

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

В результате освоения учебной 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.

4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 118 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 118 часов.

5. Содержание дисциплины

Тема 1.1 Разминка

Тема 1.2 Бег на короткие дистанции (30 м)

Тема 1.3 Бег на короткие дистанции (60 м)

- Тема 1.4 Бег на короткие дистанции (100 м)
- Тема 1.5 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)
- Тема 1.6 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)
- Тема 1.7 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)
- Тема 1.8 Бег по пересеченной местности

II курс 4 семестр

- Тема 2.1 Прыжки в длину
- Тема 2.2 Метание в цель и на дальность
- Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения
- Тема 2.4 Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча
- Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол Бросок по кольцу
- Тема 2.6 Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча
- Тема 2.7 Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений
- Тема 2.8 Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку
- Тема 2.9 Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча
- Тема 2.10 Основы здорового образа жизни

III курс 5 семестр

- Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (60 м)
- Тема 3.2 Бег на короткие дистанции (100 м)
- Тема 3.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)
- Тема 3.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)
- Тема 3.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)
- Тема 3.6 Настольный теннис. Поддача
- Тема 3.7 Настольный теннис. Передвижения
- Тема 3.8 Футбол. Ведение мяча
- Тема 3.9 Футбол. Удары по мячу
- Тема 3.12 Гимнастика. Развитие гибкости.
- Тема 3.13 Гимнастика. Развитие координации
- Тема 3.14 Гимнастика. Парная акробатика
- Тема 3.15 Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек
- Тема 3.16 Формирование осанки