

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура / Адаптивная физическая культура

название учебной дисциплины

1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к социально-гуманитарному циклу.

2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ПК 1.1 ПК 2.2 ПК 3.2 ЛР 1, 9,10	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; взаимодействовать с коллегами.	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 166 часов.

4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	196
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	196
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- лабораторные работы (если предусмотрено)	-
- практические занятия (если предусмотрено)	166
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа ²	20
- промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	10

¹ Приводятся коды ОК, ПК, личностных результатов, которые необходимы для освоения данной дисциплины. Личностные результаты определяются преподавателем в соответствии с Рабочей программой воспитания.

5. Содержание дисциплины

2 курс:

Тема 1.1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении.

Тема 1.2 Разминка

Тема 1.3 Бег на короткие дистанции (30 м)

Тема 1.4 Бег на короткие дистанции (60 м)

Тема 1.5 Бег на короткие дистанции (100 м)

Тема 1.6 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)

Тема 1.7 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)

Тема 1.8 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)

Тема 1.9 Бег по пересеченной местности.

Тема 2.1 Прыжки в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления

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. Баскетбол. Игра по правилам

Тема 2.8 Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений

Тема 2.9 Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку

Тема 2.10 Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча

Тема 2.11 Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам

Тема 2.12 Основы здорового образа жизни.

3 курс:

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 Настольный теннис. Тактика игры

Тема 4.1 Футбол. Ведение мяча.

Тема 4.2 Футбол. Удары по мячу

Тема 4.3 Футбол. Остановка мяча

Тема 4.4 Футбол. Игра по правилам

Тема 4.5 Гимнастика. Развитие гибкости.

Тема 4.6 Гимнастика. Развитие координации.

Тема 4.7 Гимнастика. Парная акробатика

Тема 4.8 Здоровый образ жизни.

Тема 4.9 Развитие силовых способностей.

Тема 4.10 Развитие быстроты

4 курс:

Тема 5.1 Бег на короткие дистанции (60 м)

Тема 5.2 Бег на короткие дистанции (100 м)

Тема 5.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)

Тема 5.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)

Тема 5.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)

Тема 5.6 Гимнастические упражнения прикладного характера.

Тема 5.7 Метание в цель и на дальность

Тема 5.8 Прыжок в длину

Тема 5.9 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.