

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины «Физическая культура»
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Цель освоения дисциплины – овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» - дисциплина учебного цикла «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл» структуры программы подготовки специалистов среднего звена.

Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины: 244 часа.

Раздел 1. Основы теории физической культуры Тема 1.1 Основы физического и спортивного самосовершенствования

Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1 Бег на короткие дистанции Тема 2.2 Прыжок в длину с места, с разбега Тема 2.3 Бег на средние и длинные дистанции Тема 2.4 Метание в цель и дальность

Раздел 3. Гимнастика Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол Тема 4.1 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками Тема 4.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками Тема 4.3 Подача мяча Тема 4.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении Тема 4.5 Одиночное и групповое блокирование Тактика игры в защите.

Раздел 5. Основы теории физической культуры Тема 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол Тема 6.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча Тема 6.2 Ведение мяча Тема 6.3 Броски мяча в корзину Тема 6.4 Тактика защиты и нападения

Раздел 7. Гимнастика Тема 7.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Тема 7.2 Упражнения атлетической гимнастики

Раздел 8. Легкая атлетика Тема 8.1 Бег на короткие дистанции Тема 8.2 Прыжок в длину с места, с разбега Тема 8.3 Бег на средние и длинные дистанции Тема 8.4 Метание в цель и дальность

Раздел 9. Основы теории физической культуры Тема 9.1 Основы физического и спортивного самосовершенствования

Раздел 10. Легкая атлетика Тема 10.1 Бег на короткие дистанции Тема 10.2 Прыжок в длину с места, с разбега Тема 10.3 Бег на средние и длинные дистанции Тема 10.4 Метание в цель и дальность

Раздел 11 Гимнастика Тема 11.1 Общеразвивающие упражнения

Раздел 12 Спортивные игры Волейбол Тема 12.1 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками Тема 12.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками Тема 12.3 Подача мяча Тема 12.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении Тема 12.5 Одиночное и групповое блокирование Тактика игры в защите

Раздел 13 Основы теории физической культуры Тема 13.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Раздел 14 Спортивные игры Баскетбол Тема 14.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча Тема 14.2 Ведение мяча Тема 14.3 Броски мяча в корзину Тема 14.4 Техника защиты Тема 14.5 Техника нападения

Раздел 15 Гимнастика Тема 15.1 Упражнения атлетической гимнастики

Раздел 16 Легкая атлетика Тема 16.1 Бег на короткие дистанции Тема 16.2 Прыжок в длину с места, с разбега Тема 16.3 Бег на средние и длинные дистанции Тема 16.4 Метание в цель и дальность

Адаптивная физическая культура

Раздел 1 Основы теории физической культуры Тема 1.1 Основы физического и спортивного самосовершенствования

Раздел 2 Легкая атлетика Тема 2.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической Тема 2.2 Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега Тема 2.3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы Тема 2.4 Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель

Раздел 3 Гимнастика Тема 3.1 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений Тема 3.2 Оздоровительные системы

Раздел 4 Спортивные игры Тема 4.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты Тема 4.2 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет Тема 4.3 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование

Раздел 5 Основы теории физической культуры Тема 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Раздел 6 Спортивные игры Тема 6.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм Сущность игры и правила соревнований Судейство игры: жесты Тема 6.2 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет Тема 6.3 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование

Раздел 7 Гимнастика Тема 7.1 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений Тема 7.2 Оздоровительные системы

Раздел 8 Легкая атлетика Тема 8.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности Тема 8.2 Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега Тема 8.3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы Тема 8.4 Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель

Раздел 9 Основы теории физической культуры Тема 9.1 Основы физического и спортивного самосовершенствования

Раздел 10 Легкая атлетика Тема 10.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности Тема 10.2 Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега Тема 10.3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы Тема 10.4 Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель

Раздел 11 Гимнастика Тема 11.1 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений Тема 11.2 Оздоровительные системы

Раздел 12 Спортивные игры Тема 12.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований Судейство игры: жесты Тема 12.2 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет Тема 12.3 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование

Раздел 13 Основы теории физической культуры Тема 13.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Раздел 14 Спортивные игры Тема 14.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований Судейство игры: жесты Тема 14.2 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет Тема 14.3 Обучение элементам техники спортивных игр и их

совершенствование

Раздел 15 Гимнастика Тема 15.1 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений Тема 15.2 Оздоровительные системы

Раздел 16 Легкая атлетика Тема 16 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности Тема 16.2 Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега Тема 16.3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы Тема 16.4 Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель