

АННОТАЦИЯ
рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины
«Физическая культура»
по специальности 44.02.02«Преподавание в начальных классах»

Цель освоения общеобразовательной учебной дисциплины– формировать: понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности для сохранения высокой работоспособности; навыки двигательных действий базовых видов спорта и использовать их в самостоятельных занятиях.

Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» - общеобразовательная базовая дисциплина учебного цикла «Общеобразовательный цикл» структуры программы подготовки специалистов среднего звена.

Объем, структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Общая трудоемкость общеобразовательной учебной дисциплины: 234 часа.

Раздел 1. Основы теории физической культуры. Тема 1. Система физического воспитания в России. Тема 2. Здоровье сберегающие основы в физическом воспитании.

Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 3. Бег на короткие дистанции. Тема 4. Прыжки в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий.

Раздел 3. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 5. Строевые упражнения и приемы. Тема 6. Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика. Тема 7. Упражнения атлетической гимнастики и приёмы защиты и самообороны.

Раздел 4. Основные теории физической культуры. Тема 8. Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре. Тема 9. Адаптация к физическим нагрузкам после перенесенного заболевания.

Раздел 5. Спортивные игры - волейбол. Тема 10. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тема 11. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тема 12. Подачи мяча. Тема 13. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Тема 14. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите.

Раздел 6. Спортивные игры – баскетбол. Тема 15. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча. Тема 16. Ведение мяча. Тема 17. Броски мяча в корзину. Тема 18. Техника защиты. Тема 19. Техника нападения.

Раздел 7. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 20. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Раздел 8. Легкая атлетика. Тема 21. Бег на средние и длинные дистанции. Тема 22. Метание в цель и на дальность.

«Физическая культура» (Адаптивная физическая культура)

Раздел 1. Основы теории физической культуры. Тема 1. Система физического воспитания в России. Тема 2. Здоровье сберегающие основы в физическом воспитании.

Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 3. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Тема 4. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега. Тема 5. Обучение и совершенствование техники, метания снаряда на дальность и в цель.

Раздел 3. Игры. Тема 6. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Раздел 4. Основы теории физической культуры. Тема 7. Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре. Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам после перенесенного заболевания.

Раздел 5. Игры. Тема 9. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет. Тема 10. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование.

Раздел 6. Гимнастика. Тема 11. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. Тема 12. Оздоровительные системы.

Раздел 7. Общая физическая подготовка. Тема 13. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.