

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины «Физическая культура»
по специальности 44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по
профилям) основы безопасности и защиты Родины

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: 196 часов.

Раздел 1. Основы теории физической культуры Тема 1. Система физического воспитания в России

Раздел 2. Прикладная гимнастика Тема 2. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление Тема 3. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений

Раздел 3. Легкая атлетика Тема 4. Обучение беговым и прыжковым упражнениям Тема 5. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний

Раздел 4. Единоборства Тема 6. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них Тема 7. Обучение приемам страховки и самостраховки, захватов и бросков и основам самообороны

Раздел 5. Теоритический раздел Тема 8. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика Тема 9. Обучение базовым силовым упражнениям Тема 10. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп

Раздел 7. Спортивные игры Тема 11. Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх. Тема 12. Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе

Раздел 8. Теоритический раздел Тема 13. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Раздел 9. Прикладная гимнастика Тема 14. Обучение общеразвивающим упражнениям, упражнениям на гибкость и расслабление Тема 15. Освоение упражнений со скакалкой и акробатических упражнений

Раздел 10. Легкая атлетика Тема 16. Обучение беговым и прыжковым упражнениям Тема 17. Освоение техники бега с различной скоростью, и различных видов прыжков и легкоатлетических метаний

Раздел 11 Единоборства Тема 18. Обучение основам техники выполнения различных типов ударов и типов защит от них Тема 19. Обучение приемам страховки и самостраховки, захватов и бросков и основам самообороны

Раздел 12 Теоритический раздел Тема 20. Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Раздел 13 Атлетическая гимнастика Тема 21. Обучение базовым силовым упражнениям Тема 22. Освоение комплексов упражнений для отдельных мышечных групп

Раздел 14 Спортивные игры Тема 23 Обучение основам техники владения мячом в различных спортивных играх Тема 24 Освоение командных игровых действий в футболе, волейболе, баскетболе

Адаптивная физическая культура

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

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

Раздел 3 Гимнастика Тема 6. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений Тема 7. Оздоровительные системы

Раздел 4 Спортивные игры Тема 8. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты Тема 9. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет Тема 10. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование

Раздел 5 Основы теории физической культуры Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Раздел 6 Спортивные игры Тема 12. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм Сущность игры и правила соревнований Судейство игры: жесты Тема 13. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет Тема 14. Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование

Раздел 7 Гимнастика Тема 15. Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений Тема 16. Оздоровительные системы

Раздел 8 Легкая атлетика Тема 17. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности Тема 18. Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега Тема 19. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы Тема 20. 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