

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
«Физическая культура»
по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Цель освоения 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 дисциплины в структуре образовательной программы – дисциплина «Физическая культура» - учебного цикла «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл» структуры программы подготовки специалистов среднего звена.

Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины: 180 часов.

Раздел 1. Основы теории физической культуры. Тема 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.

Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2. Бег на короткие дистанции. Тема 3. Прыжки в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий. Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции. Раздел 3. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 5. Строевые упражнения. Тема 6. Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика. Тема 7. Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны. Раздел 4. Спортивные игры - волейбол. Тема 8. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тема 9. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тема 10. Поддача мяча. Тема 11. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Тема 12. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите. Раздел 5. Спортивные игры - баскетбол. Тема 13. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча. Тема 14. Ведение мяча. Тема 15. Броски мяча в корзину. Тема 16. Техника защиты. Тема 17. Техника нападения. Раздел 6. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 18. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Раздел 7. Легкая атлетика. Тема 19. Бег на средние и длинные дистанции. Раздел 8. Основы теории физической культуры. Тема 20. Система физического воспитания в России. Раздел 9. Легкая атлетика. Тема 21. Бег на короткие дистанции. Тема 22. Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий. Тема 23. Бег на средние и длинные дистанции. Раздел 10. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 24. Строевые упражнения. Тема 25. Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика. Тема 26. Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны. Раздел 11. Спортивные игры – волейбол. Тема 27. Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тема 28. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тема 29. Поддачи мяча. Тема 30. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Раздел 12. Спортивные игры – баскетбол. Тема 31. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча. Тема 32. Ведение мяча. Тема 33. Броски мяча в корзину. Тема 34. Техника нападения. Раздел 13. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 35. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Раздел 14. Легкая атлетика. Тема 36. Бег на средние и длинные дистанции. Раздел 15. Основы теории физической культуры. Тема 37. Система физического воспитания в России. Раздел 16. Легкая атлетика. Тема 38. Бег на короткие дистанции. Тема 39. Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий. Тема 40. Бег на средние и длинные дистанции. Раздел 17. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 41. Строевые упражнения. Тема 42. Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика. Тема 43. Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны.

Объем, структура и содержание дисциплины (адаптивная физическая культура)

Общая трудоемкость дисциплины (адаптивная физическая культура): 178 часов.

Раздел 1. Основы теории физической культуры. Тема 1. Система физического воспитания в России. Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Тема 3. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы. Тема 4. Обучение и совершенствование техники, метания снаряда на дальность и в цель. Раздел 3. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 5. Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика. Тема 6. Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны. Раздел 4. Игры. Тема 7. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Тема 8. Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре. Тема 9. Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет. Тема 10. Правила игры в волейбол. Тема 11. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол. Тема 12. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча. Тема 13. Ведение мяча. Тема 14. Броски мяча в корзину. Тема 15. Техника защиты. Тема 16. Техника нападения. Раздел 6. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 17. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Раздел 7. Легкая атлетика. Тема 18. Бег по прямой и на повороте. Раздел 8. Основы теории физической культуры. Тема 19. Система физического воспитания в России. Раздел 9. Легкая атлетика. Тема 20. Бег на короткие дистанции. Тема 21. Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий. Тема 22. Бег по пересеченной местности или по стадиону. Раздел 10. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 23. Строевые упражнения. Тема 24. Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика. Тема 25. Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны. Раздел 11. Спортивные игры – волейбол. Тема 26. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тема 27. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тема 28. Подачи мяча. Тема 29. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Раздел 12. Спортивные игры – Баскетбол. Тема 30. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча. Тема 31. Ведение мяча. Тема 32. Броски мяча в корзину. Тема 33. Техника нападения. Раздел 13. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 34. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Раздел 14. Легкая атлетика. Тема 35. Бег на средние дистанции. Раздел 15. Основы теории физической культуры. Тема 36. Система физического воспитания в России. Раздел 16. Легкая атлетика. Тема 37. Бег на короткие дистанции. Тема 38. Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий. Тема 39. Бег на средние дистанции. Раздел 17. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 40. Строевые упражнения. Тема 41. Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика. Тема 42. Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны.