

АННОТАЦИЯ
рабочей программы общеобразовательной дисциплины
«Физическая культура»
по специальности 540201 «Дизайн (по отраслям)»

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» - дисциплина общеобразовательного цикла структуры программы подготовки специалистов среднего звена.

Объем, структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины: 234 часа

Раздел 1. Основы теории физической культуры. Тема 1.1.Современные оздоровительные системы физического воспитания Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самомассажа. Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Тема 2.2. Прыжки в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий. Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции. Тема 2.4.Метание в цель и на дальность.

Раздел 3. Гимнастика. Тема 3.1. Строевые упражнения. Тема 3.2.Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика. Тема 3.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Тема 3.4. Упражнения атлетической гимнастики. Приёмы защиты и самообороны.

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. Спортивные игры. Баскетбол. Тема 5.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча. Тема 5.2. Ведение мяча. Тема 5.3. Броски мяча в корзину. Тема 5.4. Тактика защиты. Тема 5.5 Тактика нападения.