

АННОТАЦИЯ
рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины
«Физическая культура»
по специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение

Цель освоения общеобразовательной учебной дисциплины – формирование представления о физической культуре личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, об устойчивых мотивах и потребностях в бережном отношении к собственному здоровью, освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни, социальных ориентаций, активного отдыха и досуга.

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: 156 часов

Раздел 1. Основы теории физической культуры Тема 1.1 Система физического воспитания в России Тема 1.2 Здоровьесберегающие основы в физическом воспитании
Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1 Бег на короткие дистанции Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий

Раздел 3. Гимнастика Тема 3.1 Строевые упражнения Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения

Раздел 4 Основы теории физической культуры Тема 4.1 Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре Тема 4.2 Адаптация к физическим нагрузкам после перенесенного заболевания

Раздел 5 Спортивные игры - волейбол Тема 5.1 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками Тема 5.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками Тема 5.3 Подачи мяча Тема 5.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении Тема 5.5 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите

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 Тема 6.5 Тактика нападения

Раздел 7. Гимнастика Тема 7.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Раздел 8. Легкая атлетика Тема 8.1 Бег на средние и длинные дистанции Тема 8.2 Метание в цель и на дальность

Адаптивная физическая культура

Раздел 1. Основы теории физической культуры Тема 1.1 Система физического воспитания в России Тема 1.2 Здоровьесберегающие основы в физическом воспитании

Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Тема 2.2 Обучение и совершенствование техники оздоровительного ходьбы бега Тема 2.3 Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель

Раздел 3 Спортивные игры Тема 3.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты Тема 3.2 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет Тема 3.3 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование

Раздел 4. Основы теории физической культуры Тема 4.1 Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре Тема 4.2 Адаптация к физическим нагрузкам

после перенесенного заболевания

Раздел 5. Спортивные игры Тема 5.1 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет. Тема 5.2 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование

Раздел 6. Гимнастика Тема 6.1 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений Тема 6.2 Оздоровительные системы

Раздел 7. Общая физическая подготовка Тема 7.1 Комплексы упражнений на развитие физических качеств

Раздел 8. Легкая атлетика Тема 8.1 Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега и ходьбы