

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

Цель освоения 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 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 общеобразовательной учебной дисциплины

Общая трудоемкость общеобразовательной учебной дисциплины: 372 часа

Раздел 1. Основы теории физической культуры Тема 1.1 Система физического воспитания в России

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 Тема 2.3 Бег на средние и длинные дистанции

Раздел 3. Гимнастика Тема 3.1 Строевые упражнения Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения Тема 3.3 Упражнения атлетической гимнастики и приемы 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 Подачи 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

Раздел 6. Гимнастика Тема 6.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Раздел 7. Легкая атлетика Тема 7.1 Бег на средние и длинные дистанции

Раздел 8. Основы теории физической культуры Тема 8.1 Система физического воспитания в России

Раздел 9. Легкая атлетика Тема 9.1 Бег на короткие дистанции Тема 9.2 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий Тема 9.3 Бег на средние и длинные дистанции

Раздел 10. Гимнастика и прикладная физическая подготовка. Тема 10.1 Строевые упражнения Тема 10.2 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика Тема 10.3 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Раздел 11. Спортивные игры - Волейбол Тема 11.1 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тема 11.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками Тема 11.3 Подачи мяча Тема 11.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении

Раздел 12 Спортивные игры – баскетбол Тема 12.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча Тема 12.2 Ведение мяча Тема 12.3 Броски мяча в корзину

Раздел 13. Гимнастика и прикладная физическая подготовка Тема 13.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Тема 13.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Раздел 14 Легкая атлетика. Тема 14.1 Бег на средние и длинные дистанции

Раздел 15 Основы теории физической культуры. Тема 15.1 Система физического воспитания в России

Раздел 16 Легкая атлетика Тема 16.1 Бег на короткие дистанции Тема 16.2 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий Тема 16.3 Бег на средние и длинные дистанции

Раздел 17 Гимнастика и прикладная физическая подготовка Тема 17.1 Строевые упражнения Тема 17.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками Тема 17.3 Подачи мяча

Раздел 18 Спортивные игры – баскетбол Тема 18.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча Тема 18.2 Ведение мяча Тема 18.3 Броски мяча в корзину

Раздел 19 Гимнастика и прикладная физическая подготовка Тема 19.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Тема 19.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Раздел 20 Легкая атлетика Тема 20.1 Бег на средние и длинные дистанции

Адаптивная физическая культура

Раздел 1. Основы теории физической культуры Тема 1.1 Система физического воспитания в России Тема

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 Гимнастика и прикладная физическая подготовка Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика Тема 3.2 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Раздел 4 Игры Тема 4.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм Тем 4.2 Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре Тема 4.3 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет. Тема 4.4 Правила игры в волейбол Тема 4.5 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками

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 Техника защиты Тема 5.5 Техника нападения

Раздел 6 Гимнастика и прикладная физическая подготовка Тема 6.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Раздел 7 Легкая атлетика Тема 7.1 Бег по прямой и на повороте

Раздел 8 Основы теории физической культуры Тема 8.1 Система физического воспитания в России

Раздел 9 Легкая атлетика Тема 9.1 Бег на короткие дистанции Тема 9.2 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий Тема 9.3 Бег по пересеченной местности или по стадиону

Раздел 10 Гимнастика и прикладная физическая подготовка Тема 10.1 Строевые упражнения Тема 10.2 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика Тема 10.3 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Раздел 11 Спортивные игры – волейбол Тема 11.1 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками Тема 11.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками Тема 11.3 Подачи мяча Тема 11.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении

Раздел 12 Спортивные игры – Баскетбол Тема 12.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча Тема 12.2 Ведение мяча Тема 12.3 Броски мяча в корзину Тема 12.4 Техника нападения

Раздел 13 Гимнастика и прикладная физическая подготовка Тема 13.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Раздел 14 Легкая атлетика. Тема 14.1 Бег на средние дистанции

Раздел 15 Основы теории физической культуры. Тема 15.1 Система физического воспитания в России

Раздел 16 Легкая атлетика Тема 16.1 Бег на короткие дистанции Тема 16.2 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий Тема 16.3 Бег на средние дистанции

Раздел 17 Гимнастика и прикладная физическая подготовка Тема 17.1 Строевые упражнения Тема 17.2 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика Тема 17.3 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны

Раздел 18 Спортивные игры – волейбол Тема 18.1 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками Тема 18.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками Тема 18.3 Подачи мяча

Раздел 19 Спортивные игры – Баскетбол Тема 19.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча Тема 19.2 Ведение мяча Тема 19.3 Броски мяча в корзину Тема 19.4 Техника нападения

Раздел 20 Гимнастика и прикладная физическая подготовка Тема 20.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Раздел 21 Легкая атлетика. Тема 21.1 Бег на средние дистанции