

АННОТАЦИЯ НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной подготовки обучающихся в учреждениях СПО и составлена на основе примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Примерная программа учебной дисциплины предназначена для студентов очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

В «СКФКиС», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «География» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **167** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

самостоятельной работы обучающегося **50** часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	167
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	7
лабораторные работы	-
практические занятия	110
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
внеаудиторная самостоятельная работа Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).	50
Итоговая аттестация	Зачет

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура как учебная дисциплина

Тема 1.2. Оздоровительные системы физического воспитания

Раздел 2. Плавание

Тема 2.1. Техника безопасности при плавании

Тема 2.2. Упражнения для освоения с водой

Тема 2.3. Техника облегчённых способов плавания

Тема 2.4. Игры и развлечения в воде

Тема 2.5. Прикладное плавание

Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике

Тема 3.2. Терминология гимнастики

Тема 3.3. Строевые упражнения

Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения

Тема 3.5. Прикладные упражнения

Тема 3.6. Акробатические упражнения

Раздел 4. Лыжный спорт

Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом

Тема 4.2. Упражнения «Школы лыжника»

Тема 4.3. Техника передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами.

Тема 4.4. Игры и развлечения на снегу.

Тема 4.5. Техника преодоления спусков и подъемов.

Раздел 5. Спортивные игры

Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Тема 5.2. Баскетбол

Тема 5.3. Волейбол

Раздел 6. Лёгкая атлетика

Тема 6.1. Введение в учебный предмет

Тема 6.2. Строевая подготовка

Тема 6.3. Основы техники спортивной ходьбы и бега

Тема 6.4. Спортивная ходьба

Тема 6.5. Бег на средние и короткие дистанции

Раздел 7. Теоретическая подготовка

Тема 7.1. Здоровый образ жизни

Тема 7.2. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности