

ОДБ.05 Физическая культура

Аннотация к программе

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» дисциплиной общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО по подготовке специалистов среднего звена по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

4. Содержание дисциплины.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Бег на средние дистанции (включая кроссовый бег).

Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.

Тема 1.3. Тестирование двигательных способностей.

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).

Тема 2.1. Техника перемещений баскетболиста.

Тема 2.2. Техника передач мяча.

Тема 2.3. Техника передач и ведения мяча.

Тема 2.4. Техника передач и ведения мяча в движении.

Тема 2.5. Техника передач и ведения мяча в игровой деятельности.

Тема 2.6. Контроль техники передач и ведения мяча.

Тема 2.7. Техника остановки прыжком.

Тема 2.8. Техника бросков с ближней дистанции.

Тема 2.9. Техника бросков с ближней дистанции.

Тема 2.10. Круговая тренировка.

Тема 2.11. Контроль броски с ближней дистанции.

Тема 2.12. Техника броска в движении.

Тема 2.13. Техника бросков мяча.

Тема 2.14. Контроль штрафные броски.

Тема 2.15. Техника бросков в движении.

Тема 2.16. Контроль броски в движении.

Тема 2.17. Взаимодействие игроков в нападении и защите.

Раздел 3. Гимнастика.

Тема 3.1. Организация и содержание занятий по гимнастике.

Тема 3.2. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения

Тема 3.3. Техника выполнения прикладных упражнений.

Тема 3.4. Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях.

Тема 3.5. Техника выполнения упражнений на высокой и низкой перекладине.

Раздел 4. Волейбол.

Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста на площадке.

Тема 4.2. Прием и передача мяча сверху двумя руками

Тема 4.3. Прием и передача мяча снизу двумя руками

Тема 4.4. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

Тема 4.5. Техника нижней прямой подачи.

Тема 4.6. Техника нижней боковой подачи .

Тема 4.7. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах, через сетку .

Тема 4.8. Техника верхней прямой подачи.

Тема 4.9. Нападающий удар .

Тема 4.10. Правила игры в волейбол

Тема 4.11. Двусторонняя учебная игра с заданием.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика.

Тема 5.1. Упражнения с отягощением (гири, штанга) и собственным весом

Тема 5.2. Упражнения на тренажерах .

Тема 5.3. Специальный подготовительный комплекс

Раздел 6. Гиревое двоеборье.

Тема 6.1. Техника рывка и толчка

Тема 6.2. Двоеборье (гири 16 кг)

5. Количество часов на освоение программы :

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 256 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;
- самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

6. Форма контроля

Итоговая аттестация: дифференцированный зачет.

7. Составитель:

Жулькин С.Ю. преподаватель ГБПОУ РО ПУ69