

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название учебной дисциплины

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО **20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях**, входящей в укрупненную группу специальностей **20.00.00 Техносферная безопасность**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании в рамках подготовки специалистов по курсу «Физическая культура»
Рабочая программа составляется для очной, очной с элементами дистанционных образовательных технологий формам обучения.

2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

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

В результате освоения обязательной части дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения обязательной части дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни

4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;

- самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

5. Содержание учебной дисциплины

II курс 3 семестр

Тема 1.1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении

Тема 1.2 Разминка

Тема 1.3 Бег на короткие дистанции (30 м)

Тема 1.4 Бег на короткие дистанции (60 м)

Тема 1.5 Бег на короткие дистанции (100 м)

Тема 1.6 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)

Тема 1.7 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)

Тема 1.8 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)

Тема 1.9 Бег по пересеченной местности

II курс 4 семестр

Тема 2.1 Прыжки в длину

Тема 2.2 Метание в цель и на дальность

- Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения
- Тема 2.4 Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча
- Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол. Бросок по кольцу
- Тема 2.6 Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча
- Тема 2.7 Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам
- Тема 2.8 Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений
- Тема 2.9 Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку
- Тема 2.10 Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча
- Тема 2.11 Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам
- Тема 2.12 Основы здорового образа жизни

III курс 5 семестр

- Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (60 м)
- Тема 3.2 Бег на короткие дистанции (100 м)
- Тема 3.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)
- Тема 3.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)
- Тема 3.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)
- Тема 3.6 Настольный теннис. Подача
- Тема 3.7 Настольный теннис. Передвижения
- Тема 3.8 Настольный теннис. Тактика игры

III курс 6 семестр

- Тема 4.1 Футбол. Ведение мяча
- Тема 4.2 Футбол. Удары по мячу
- Тема 4.3 Футбол. Остановка мяча
- Тема 4.4 Футбол. Игра по правилам
- Тема 4.5 Гимнастика. Развитие гибкости.
- Тема 4.6 Гимнастика. Развитие координации
- Тема 4.7 Гимнастика. Парная акробатика
- Тема 4.8 Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек
- Тема 4.9 Развитие силовых способностей
- Тема 4.10 Развитие быстроты

IV курс 7 семестр

- Тема 5.1 Бег на короткие дистанции (60 м)
- Тема 5.2 Бег на короткие дистанции (100 м)
- Тема 5.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)
- Тема 5.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)
- Тема 5.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)
- Тема 5.6 Гимнастические упражнения прикладного характера.
- Тема 5.7 Метание в цель и на дальность
- Тема 5.8 Прыжок в длину
- Тема 5.9 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека