

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

*название учебной дисциплины*

### 1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав дисциплин общегуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

### 2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 01 ЛР 09	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

### 3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 168 часов.

### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	184
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	168
в том числе:	
- теоретическое обучение	10
- лабораторные работы(если предусмотрено)	-
- практические занятия(если предусмотрено)	150
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа <sup>1</sup>	12
- промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	12

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 5. Содержание дисциплины

### Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.

### Раздел 2. Баскетбол

Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок

### Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

### Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)

Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация. Заменяется выполнением комплексов подводящих упражнений с использованием WOD\* Кроссфит) (\*workoutoftheday — тренировка дня)

### Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка

4 семестр

### Раздел 2. Баскетбол

Тема 2.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

### Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё

### Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)

Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)

### Раздел 5. Гимнастика

Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

### Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

### Раздел 7. Подготовка к сдаче норм ГТО

Тема 7.1.

Подготовка к ГТО

5 семестр

### Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

### Раздел 2. Волейбол

Тема 2.1. Техника прямого нападающего удара

Тема 2.2. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

### Раздел 3. Лыжная подготовка (имитация)

Тема 3.1. Лыжная подготовка (Имитация)

### Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

### Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

### Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1. Бег на длинные дистанции

### Раздел 2. Баскетбол

Тема 2.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

### Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1

Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)

Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Раздел 6. Подготовка к сдаче норм ГТО

Тема 6.1. Подготовка к ГТО

7 семестр

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.

Раздел 2. Баскетбол

Тема 2.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)

Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

Раздел 6. Подготовка к ГТО

Тема 6.1. Подготовка к ГТО