

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 **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**, входящей в укрупненную группу специальностей **38.00.00 Экономика и управление**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании в рамках подготовки специалистов по курсу «Физическая культура».

Рабочая программа составляется для очной, заочной, заочной с элементами дистанционных образовательных технологий форм обучения.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально экономического цикла.

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;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 118 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 118 часов.

5. Содержание дисциплины

Тема 1.1 Разминка

Тема 1.2 Бег на короткие дистанции (30 м)

Тема 1.3 Бег на короткие дистанции (60 м)

Тема 1.4 Бег на короткие дистанции (100 м)
Тема 1.5 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)
Тема 1.6 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)
Тема 1.7 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)
Тема 1.8 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. Волейбол. Техника передвижений
Тема 2.8 Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку
Тема 2.9 Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча
Тема 2.10 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 Футбол. Ведение мяча
Тема 3.9 Футбол. Удары по мячу
Тема 3.12 Гимнастика. Развитие гибкости.
Тема 3.13 Гимнастика. Развитие координации
Тема 3.14 Гимнастика. Парная акробатика
Тема 3.15 Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек
Тема 3.16 Формирование осанки