

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

*название учебной дисциплины*

---

## **1. Общая характеристика учебной дисциплины**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 2. Место учебной дисциплины в учебном плане

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и предусматривает ресурс учебного времени в объеме 261 часов. Дисциплина входит в предметную область «Физическая культура».

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	261
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	176
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрены
практические занятия	176
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	85
в том числе:	
-самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
- соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	4
-подготовка сообщений, докладов, рефератов	7
-занятие дополнительными видами спорта	21
- выполнение упражнений	53
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 3. Результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 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;
    - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
- (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 264)

#### **4. Содержание дисциплины**

##### **I семестр**

**Тема 1.1** Основы физической культуры и здорового образа жизни

**Тема 1.2** Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.

**Тема 1.3** Комплекс дыхательных упражнений

**Тема 1.4** Комплексов упражнений утренней гимнастики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности

**Тема 1.5** Комплекс упражнений для глаз

**Тема 1.6** Комплекс упражнений по формированию осанки. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

**Тема 1.7** Комплекс упражнений по предотвращению плоскостопия. Комплексы адаптивной физической культуры

**Тема 1.8** Комплекс упражнений для снижения массы тела. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц

**Тема 1.9** Комплекс упражнений для наращивания массы тела. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**Тема 1.10** Оздоровительные ходьба и бег. Бег на короткие дистанции

**Тема 1.11** Техника беговых упражнений  
**Тема 1.12** Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив  
**Тема 1.13** Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив  
**Тема 1.14** Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  
**Тема 1.15** Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места  
**Тема 1.16** Бег на длинные дистанции  
**Тема 1.17** Техника бега по дистанции (беговой цикл)  
**Тема 1.18** Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных комбинациях в беге на короткие, средние и длинные дистанции  
**Тема 1.19** Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  
**Тема 1.20** Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  
**Тема 1.21** Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени  
**Тема 1.22** Освоение техники бега (челночный бег)  
**Тема 1.23** Освоение техники спортивной ходьбы  
**Тема 1.24.** Освоение техники спортивной оздоровительной ходьбы  
**Тема 1.25.** Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет  
**Тема 1.26.** Выполнение контрольных нормативов по технике спортивных игр  
**Тема 1.27.** Выполнение контрольных нормативов по технике

## **II семестр**

**Тема 2.1** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.  
**Тема 2.2** Совершенствование техники двигательных действий, техника- тактических приемов игры. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.  
**Тема 2.3** Освоение основных правил игры в шашки. Приемы и тактики игры  
**Тема 2.4** Теоретические сведения, рассмотрение тактики игр  
**Тема 2.5** Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет. Физкультурно-оздоровительная деятельность.  
**Тема 2.6** Основные приемы игры в шахматы  
**Тема 2.7** Бег на средние дистанции  
**Тема 2.8** Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега;  
**Тема 2.9** Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега  
**Тема 2.10** Метание снарядов  
**Тема 2.11** Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места  
**Тема 2.12** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок  
**Тема 2.13** Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола  
**Тема 2.14** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом  
**Тема 2.15** Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками  
**Тема 2.16** Техника нижней подачи и приёма после неё  
**Тема 2.17** Техника прямого нападающего удара  
**Тема 2.18** Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх  
**Тема 2.19** Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом  
**Тема 2.20** Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе  
**Тема 2.21** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах  
**Тема 2.22** Группировки, перекувы, стойки, кувырки

**Тема 2.23** Выпады, перекаты

**Тема 2.24** Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре

**Тема 2.25** Шпагаты, парные упражнения

**Тема 2.26** Шпагаты, парные упражнения

**Тема 2.27** Упражнения для мышц ног

**Тема 2.28** Упражнения для мышц плечевого пояса

**Тема 2.29** Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта

**Тема 2.30** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Тема 2.31** Выполнение нормативов ГТО

### **III семестр**

**Тема 3.1** ППФП для профессий отличающихся точность рабочих движений

**Тема 3.2** Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки

**Тема 3.3** Понятие строевой, физической огневой подготовки

**Тема 3.4** Строевая подготовка

**Тема 3.5** Физическая подготовка

**Тема 3.6** Бег на короткие дистанции (30 м)

**Тема 3.7** Бег на короткие дистанции (60 м)

**Тема 3.8** Бег на короткие дистанции (100 м)

**Тема 3.9** Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)

**Тема 3.10** Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)

**Тема 3.11** Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)

**Тема 3.12** Бег по пересеченной местности

**Тема 3.13** Огневая подготовка

**Тема 3.14** Основные приемы борьбы

**Тема 3.15** Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием

**Тема 3.16** Преодоление полос препятствий

**Тема 3.17** Навыки обращения с оружием

**Тема 3.18** Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое

**Тема 3.19** Комплекс упражнений для развитие гибкости

**Тема 3.20** Бег на выносливость

**Тема 3.21** Эстафетный бег

**Тема 3.22** Челночный бег

**Тема 3.23** Волейбол. Совершенствование командных в защите. Командные действия в защите. Командные действия в нападении

**Тема 3.24** Баскетбол. Передачи от груди двумя руками. Передачи встречные в колоннах, в движении. Ведение мяча. Передачи в парах в движении

**Тема 3.25** Освоение техники плавания

**Тема 3.26** Кроль. Кроль на спине. Брасс. Батерфляй(дельфин)

**Тема 3.27** Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки