

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Разработчик: Полторацкий А.С.

Специальность: 21.02.19 Землеустройство

Наименование дисциплины: СГ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.19 Землеустройство утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022 г., приказ № 339 и зарегистрированным в Минюсте России 21 июня 2022 г. N 68941.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в в социально-гуманитарный цикл и направлена на формирование соответствующих общих компетенций и личностных результатов:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 1 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

ЛР 2 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

ЛР 3 Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 6 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

1.3 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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

-основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий.

Форма аттестации - 7 семестр - дифференцированный зачет

1.5 Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Теоретическая часть

Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры.

Раздел 2 Легкая атлетика

Тема 2.1 Спортивная ходьба

Тема 2.2 Бег на короткие дистанции

Тема 2.3 Передача эстафетной палочки

Тема 2.4 Бег на средние дистанции

Тема 2.5 Прыжки в длину с места и с разбега

Тема 2.6 Метание гранаты

Тема 2.7 Бег на длинные дистанции

Тема 2.8 Толкание ядра

Раздел 3 Гимнастика

Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения

Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок

Тема 3.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.

Тема 3.4 Упражнение для укрепления пресса

Тема 3.5 Опорные прыжки через козла

Тема 3.6 Лазание по канату

Тема 3.7 Прикладная гимнастика

Тема 3.8 ОФП

Раздел 4 Спортивные игры

Тема 4.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу

Тема 4.2 Подача мяча

Тема 4.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Тема 4.4 Техника нападающего удара

Тема 4.5 Баскетбол. Стойка и перемещение игрока с мячом

Тема 4.6 Прием и передача мяча на месте и в движении

Тема 4.7 Броски мяча с места в движении, штрафные

Тема 4.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Тема 4.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле

Тема 4.10 Остановка и обработка мяча

Тема 4.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе

Тема 4.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом

Раздел 5 Виды спорта по выбору

Тема 5.1 Ритмическая гимнастика

Тема 5.2 8 шагов

Тема 5.3 7 шагов

Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики

Раздел 6 Легкая атлетика

Тема 6.1 Спортивная ходьба

Тема 6.2 Бег на короткие дистанции

Тема 6.3 Передача эстафетной палочки

Тема 6.4 Бег на средние дистанции

Тема 6.5 Прыжки в длину с места и с разбега

Тема 6.6 Метание гранаты

Тема 6.7 Бег на длинные дистанции

Тема 6.8 Толкание ядра

Раздел 7 Гимнастика

Тема 7.1 Гимнастика. Строевые упражнения

Тема 7.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок

Тема 7.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат

Тема 7.4 Упражнение для укрепления пресса

Тема 7.5 Опорные прыжки через козла

Тема 7.6 Лазание по канату

Тема 7.7 Прикладная гимнастика

Тема 7.8 ОФП

Раздел 8 Спортивные игры

Тема 8.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу

Тема 8.2 Поддача мяча

Тема 8.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Тема 8.4 Техника нападающего удара

Тема 8.5 Баскетбол. Стойка и перемещение игрока с мячом

Тема 8.6 Прием и передача мяча на месте и в движении

Тема 8.7 Броски мяча с места в движении, штрафные

Тема 8.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Тема 8.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле

Тема 8.10 Остановка и обработка мяча

Тема 8.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе

Тема 8.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом

Раздел 9 Виды спорта по выбору

Тема 9.1 Ритмическая гимнастика

Тема 9.2 8 шагов

Тема 9.3 7 шагов

Тема 9.4 Комплекс ритмической гимнастики

Раздел 10 Легкая атлетика

Тема 10.1 Спортивная ходьба

Тема 10.2 Бег на короткие дистанции

Тема 10.3 Передача эстафетной палочки

Тема 10.4 Бег на средние дистанции

Тема 10.5 Прыжки в длину с места и с разбега

Раздел 11 Гимнастика

Тема 11.1 Гимнастика. Строевые упражнения

Тема 11.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок

Тема 11.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.

Тема 11.4 Упражнение для укрепления пресса

Тема 11.5 Опорные прыжки через козла