

Аннотация к рабочей программе по дисциплине Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ОПБ.07 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 года №508, с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования Министерства Просвещения РФ ФГБОУ ДПО Института развития профессионального образования Протокол №13 от «29» сентября 2022г, (утверждено: на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.).

Дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл.

Учебный предмет «Физическая культура» направлена на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; 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.

Содержание дисциплины

Введение.

Раздел 1 «Теория»

Тема 1.1. «Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО»

Тема 1.2. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»

Тема 1.3. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

Тема 1.4. «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки»

Тема 1.5. «Психофизиологические основы учебного производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

Тема 1.6. «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»

Раздел 2 «Легкая атлетика»

Тема 2.1. «Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка»

Тема 2.2. «Прыжки»

Тема 2.3. «Метания»

Раздел 3 «Гимнастика»

Тема 3.1. «Общеразвивающие упражнения»

Тема 3.2. «Упражнения ДЛЯ профилактики профессиональных заболеваний»

Раздел 4 «Лыжная подготовка»

Тема 4.1. «Техника передвижения на лыжах»

Тема 4.2. «Техника горнолыжной подготовки»

Тема 4.3. «Передвижение по пересеченной местности»

Раздел 5 «Волейбол»

Тема 5.1. «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча»

Тема 5.2. «Групповые взаимодействия в защите»

Тема 5.3. «Групповые взаимодействия в нападении»

Тема 5.4. «Двусторонняя игра»

Раздел 6 «Баскетбол»

Тема 6.1. «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча»

Тема 6.2. «Групповые взаимодействия в защите»

Тема 6.3. «Групповые взаимодействия в нападении»

Тема 6.4. «Двусторонняя игра»

Раздел 7 «Виды спорта (по выбору) Атлетическая гимнастика»

Тема 7.1. «Атлетическая гимнастика»

Количество часов на освоение программы дисциплины

Объем образовательной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем - 78 часов, в том числе:

всего учебных занятий - 78 часов, из них:

- теоретическое обучение – 12 часов;

- практических занятий – 64 часов;

- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета - 2 часа.