

Аннотация к программе
Дисциплина
ОУД.09. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Преподаватель: Липчанский В.В.

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к группе общеобразовательных дисциплин базовой предметной области ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить достижение следующих результатов: предметных, метапредметных и личностных.

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающихся 72 часов, в том числе:

- Обязательной аудиторией учебной нагрузки обучающихся 70 часов
 - Теория 4 ч
 - Практические занятия 66 ч
 - Дифференцированный зачёт

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта

Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни

Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня

Тема 1.6 Профессионально прикладная физическая подготовка

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно - спортивной деятельности

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Тема 2.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально - ориентированных задач

Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.1 Основная гимнастика (*обязательный вид*)

Тема 3.2 Спортивная гимнастика

Тема 3.3 Атлетическая гимнастика

Раздел 4. Спортивные игры

Тема 4.1 Бадминтон

Тема 4.2 теннис

Тема 4.3 мини-футбол

Тема 4.4 волейбол

Тема 4.2 Лёгкая атлетика (*практические занятия 30-38*)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки. Оборудование спортивного зала и спорт инвентарь: Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется

Тренажерный зал, оснащенный оборудованием:

Стрелковый тир (мест для стрельбы) Спортивная площадка с тренажерами

Технические средства обучения: видеоматрифон, телевизор, видеоплеер, компьютер, Интернет.

Рекомендуемая литература и информационное обеспечение

Основные источники:

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Полтиевич, Г.И. Погадаев Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., изд центр «Академия» 2022.
2. А.А.Башиева, Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования— М., изд центр «Академия» 2020. (в электронном формате)

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
5. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
6. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
7. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
8. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
9. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
10. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
11. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
12. Н.К. Карабейников «Физическое воспитание» М. «Высшая школа» 1989г
13. И.П. Залетаев «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания, обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» М. «ФиС» 2006г
14. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» М. «ФиС» 2002г

Интернет-ресурсы: форма доступа

www.SportBox.ruwww.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно - методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009г)