

АННОТАЦИЯ
рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины:
ОД.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 40.02.02 Правоохранительная деятельность

1 Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

1.1 Область применения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **40.02.02 Правоохранительная деятельность**

1.2 Цель освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Цель освоения общеобразовательной учебной дисциплины– **формировать:** понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности для сохранения высокой работоспособности; навыки двигательных действий базовых видов спорта и использовать их в самостоятельных занятиях.

1.3 Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» -общеобразовательная базовая дисциплина учебного цикла «Общеобразовательный цикл» структуры программы подготовки специалистов среднего звена.

Освоение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие у обучающихся знаний и умений, полученных по образовательной программе основного общего образования.

1.4 Планируемые результаты обучения по общеобразовательной учебной дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

Объем, структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Объем общеобразовательной учебной дисциплины составляет 72 академических часа.

Очная форма обучения

Объем обязательных аудиторных занятий – 72 часа, в том числе по видам учебной деятельности:

практические занятия – 78 часов.

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.

Разделы и темы дисциплины

Раздел 1 Основы теории физической культуры

Тема 1 Система физического воспитания в России

Тема 2 Здоровьесберегающие основы в физическом воспитании

Раздел 2 Легкая атлетика

Тема 3 Бег на короткие дистанции

Тема 4 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий

Раздел 3 Гимнастика и прикладная физическая подготовка

Тема 5 Строевые упражнения и приемы

Тема 6 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика

Тема 7 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны.

Раздел 4 Основы теории физической культуры

Тема 8 Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре

Тема 9 Адаптация к физическим нагрузкам после перенесенного заболевания

Раздел 5 Спортивные игры - волейбол

Тема 10 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками

Тема 11 Прием и передача мяча снизу двумя руками

Тема 12 Подачи мяча

Тема 13 Нападающий удар. Тактика игры в нападении

Тема 14 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите

Раздел 6 Спортивные игры - баскетбол

Тема 15 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча

Тема 16 Ведение мяча

Тема 17 Броски мяча в корзину

Тема 18 Техника защиты

Тема 19 Техника нападения

Раздел 7 Гимнастика и прикладная физическая подготовка

Тема 20 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Раздел 8 Легкая атлетика

Тема 21 Бег на средние и длинные дистанции

Тема 22 Метание в цель и на дальность

