

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность: 20.02.03 Природоохранное обустройство территорий

Наименование дисциплины: БД.09. Физическая культура

Цели и задачи учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

знать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Результаты освоения учебной дисциплины

Код знаний и умений	Наименование результата обучения (знаний, умений)	Номер и наименование темы
У.1 Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов	Тема 1.1 Тема 1.2
У.2 Уметь владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения	Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	Тема 2.1 Тема 2.2

высокой работоспособности.	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов	
У.5 Уметь владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов.	Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов	Тема 3.1 Тема 3.2
3.3 Знать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Тема 1.1 Тема 1.2
3.4 Знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Тема 2.1 Тема 2.2

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Теоретическая часть

Тема 1.1 Правила организации разминки.

Тема 1.2 Виды травм и первой помощи при ушибах.

Тема 1.3 Правила закаливания.

Тема 1.4 Режим питания и дня.

Тема 1.5 Правила гигиены и самоконтроля.

Тема 1.6 Вред курения алкоголя и наркотиков.

Раздел 2 Легкая атлетика

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.

Тема 2.2 Челночный бег.

Тема 2.3 Прыжки в длину.

Тема 2.4 Метание гранаты.

Тема 2.5 Бег на средние дистанции.
Тема 2.6 Бег на длинные дистанции.
Тема 2.7 Передача эстафетной палочки.
Тема 2.8 Толкание ядра.
Тема 2.9 Специальные беговые упражнения.
Тема 2.10 Кроссовый бег.
Тема 2.11 Бег с препятствиями.
Тема 2.12 Спортивная ходьба.
Тема 2.13 Тройной прыжок, техника выполнения.

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 Силовые упражнения на снарядах.
Тема 3.5 Упражнение для укрепления пресса.
Тема 3.6 Опорные прыжки через козла.
Тема 3.7 Опорные прыжки через коня.
Тема 3.8 Лазание по канату.

Раздел 4 Спортивные игры

Тема 4.1 Волейбол. Прием и передача мяча, верхняя и нижняя.
Тема 4.2 Подача мяча.
Тема 4.3 Блокировка мяча.
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.
Тема 4.5 Двухсторонняя игра.
Тема 4.6 Подробности о правилах игры.
Тема 4.7 Баскетбол. Прием и передача мяча на месте и движении.
Тема 4.8 Взаимодействие игроков на поле.
Тема 4.9 Броски мяча с места в движении, штрафные.
Тема 4.10 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
Тема 4.11 Двухсторонняя игра.
Тема 4.12 Правила игры в баскетбол.
Тема 4.13 Тактические действия на площадке.
Тема 4.14 Футбол. Остановка и обработка мяча.
Тема 4.14 Правила игры в футбол.
Тема 4.15 Подвижные игры для футбола.
Тема 4.16 Удары по неподвижному и летящему мячу, выбрасывание мяча.
Тема 4.17 Жонглирование мячом, разминка в футболе.
Тема 4.18 Совершенствование техники владения футбольным мячом.
Тема 4.19 Подвижные игры для футбола, двухсторонняя игра.

Раздел 5 Туризм

Тема 5.1 Элементы топографии.
Тема 5.2 Ориентирование на местности.
Тема 5.3 Основные правила соблюдения личной гигиены.
Тема 5.4 Оказание первой медицинской помощи.
Тема 5.5 Техника безопасности движения по маршруту.

Раздел 6 Виды спорта по выбору

Тема 6.1 Настольный теннис. Обучение технике подачи и атакующих ударов.
Тема 6.2 Работа ног в настольном теннисе.
Тема 6.3 Способы перемещения игрока за теннисным столом в процессе игры.
Тема 6.4 Пулевая стрельба. Стрельба из пневматической винтовки.
Тема 6.5 Стрельба из малокалиберной винтовки.
Тема 6.6 Стрельба из пневматического пистолета.

