АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.12 Электрические станции, сети и их релейная защита и автоматизация.

2. Учебная дисциплина Физическая культура

принадлежит к циклу социально-гуманитарных дисциплин.

3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- применять умения и навыки физической культуры в повседневной жизни;

4. Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Низкий старт, прыжки.
Тема 1.2. Бег по пресеченной местности.
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.
Тема 1.4. Метание гранаты.
Тема 1.5. Челночный бег, кроссовая подготовка.
Тема 1.6. Бег на средние дистанции.
Тема 1.7. Эстафетный бег.

Раздел 2. Баскетбол.

Тема 2.1. Ведение мяча.
Тема 2.2. Передача мяча.
Тема 2.3. Броски в кольцо.
Тема 2.4. Сочетание приемов в бросках.
Тема 2.5. Ведение мяча в защите.
Тема 2.6. Ведение мяча в нападении.
Тема 2.7. Совершенствование техники игры.

Раздел 3. Гимнастика.

Тема 3.1. Упражнения на тренажере.
Тема 3.2. Упражнение на перекладине.
Тема 3.3. Упражнения на брусьях.
Тема 3.4. Сочетание приемов в акробатике.

Раздел 4. Волейбол.

Тема 4.1. Передача мяча сверху.
Тема 4.2. Передача мяча снизу.
Тема 4.3. Нападающий удар.

Тема 4.4. Верхняя прямая подача.
Тема 4.5. Подача снизу.
Тема 4.6. Учебная игра 6х6.

Раздел 5. Легкая атлетика.

Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.
Тема 5.2. Бег на средние дистанции.
Тема 5.3. Прыжки в длину.
Тема 5.4. Метание гранаты.
Тема 5.5. Бег на пересеченной местности.
Тема 5.6. Марш – бросок 6 км.
Тема 5.7. Кроссовая подготовка.