

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Разработчик: А.Н. Бояркин

Специальность: 35.02.15 Кинология

Наименование дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура

Цели и задачи дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);

Результаты освоения учебной дисциплины

Код	Наименование результатов обучения	Номер темы
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тема 4.1-4.6, Тема 1.1-2.2
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тема 5.1-5.4, Тема 4.12-4.15, Тема 3.1-3.7
ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тема 4.7-4.11, Тема 2.3-2.8

Содержание дисциплины

Введение

Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры.

Тема 1.2 Здоровый образ жизни

Тема.2.1 Спортивная ходьба

Тема 2.2 Бег на короткие дистанции.

Тема 2.3 Тройной прыжок, техника выполнения

Тема 2.3 Передача эстафетной палочки.

Тема 2.4 Бег на средние дистанции

Тема 2.5 Прыжки в длину с места и с разбега.

Тема 2.6 Метание Гранаты.

Тема 2.7 Бег на длинные дистанции

Тема 2.8 Прыжок высоту способ «Фосбери-флоп»

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 Упражнение для укрепления пресса
Тема 3.5 Опорные прыжки через козла
Тема 3.6 Лазание по канату.
Тема 3.7 Прикладная гимнастика
Тема 4.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу
Тема 4.2 Поддача мяча
Тема 4.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.
Тема 4.4 Совершенствование техники подачи мяча
Тема 4.5 Техника нападающего удара
Тема 4.6 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом
Тема 4.7 Прием и передача мяча на месте и в движении
Тема 4.8 Бросок мяча с места в движении, штрафные.
Тема 4.9 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
Тема 4.10 Тактические действия на площадке.
Тема 4.11 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле
Тема 4.12 Остановка и обработка мяча.
Тема 4.13 Подвижные игры для футбола.
Тема 4.14 Жонглирование мячом, разминка в футболе.
Тема 4.15 Дриблинг мяча
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика
Тема 5.2 8 шагов
Тема 5.3 7 шагов
Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики