

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.08.2025 12:07:16
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b20bd480271b3c1a975eb1

Аннотация

Учебной дисциплины БД.09 Физическая культура подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина БД.09 Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика

Учебная дисциплина «Физическая культура» является одним из обязательных в предметной области естественные науки. Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Общая трудоемкость учебной дисциплины (при очной форме обучения)

составляет 78 часов:

- аудиторные занятия – 78 часов;

Основные разделы и темы учебной дисциплины:

Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ

Тема 1.1. Здоровый образ жизни

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег

Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега

Тема 2.3. Бег на средние дистанции

Тема 2.4. Спортивная ходьба

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча

Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения

Тема 3.5. Техника игры в защите и нападении

Тема 3.6. Основы методики судейства

Тема 3.7. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара

Тема 3.8. Техника нападающих ударов

Тема 3.9. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол

Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении

Тема 4.3 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра

Тема 4.4. Техника игры в защите и нападении

Тема 4.5. Индивидуальные действия в нападении и защите

Тема 4.6. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу

Цель дисциплины:

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Задачи дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на овладение общими компетенциями (ОК):

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

Вид промежуточной аттестации при очной форме обучения:

зачет в 1-ом семестре, дифференцированный зачет во 2-ом семестре.