

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» для специальности  
29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий лёгкой  
промышленности (по видам) .  
специализация образовательной программы -**

**1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель изучения дисциплины:**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура является частью ППССЗ специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий лёгкой промышленности (по видам)

**Задачи изучения дисциплины:**

**2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения**

2.1. Общие компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общих компетенций	Код и наименование общих компетенции	Минимальные требования
ОК 04.	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 08.	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном

		развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
--	--	---

### 3. Содержание дисциплины

#### 3 семестр Раздел 1

##### Легкая атлетика

Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт. Тема 1.2 Стартовый разгон. Тема 1.3 Финиширование. Тема 1.4 Эстафетный бег. Тема 1.5

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Раздел 2 Баскетбол

Тема 2.1 Стойки и перемещения баскетболиста.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Тема 2.2 Ведение мяча. Тема 2.3 Ловля и передача мяча . Тема 2.4 Бросок мяча в кольцо. Тема 2.5 Учебная игра. 4 семестр

##### Раздел 3 Волейбол

Тема 3.1 Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Тема 3.2 Прием- передача мяча двумя руками сверху, снизу. Тема 3.3 Приема мяча после подачи. Тема 3.4 Подача мяча. Тема 3.5 Нападающий удар. Тема 3.6 Блокирование. Тема 3.7 Учебная игра. Раздел 4 Гимнастика

Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения . Тема 4.1 Строевые упражнения. Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения. Тема 4.3 Акробатические упражнения. Раздел 5 Легкая атлетика

Тема 5.1 Спортивная ходьба

. Тема 5.2 Бег по пересеченной местности. Тема 5.3 Кросс. Тема 5.4 Специально-беговые и прыжковые упражнения. Тема 5.5 Эстафетный бег. Тема 6 Итогового зачетное занятие. 5 семестр

##### Раздел 7

##### Легкая атлетика

Тема 7.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт. Тема 7.2 Стартовый разгон и финиширование. Тема 7.3 Эстафетный бег. Тема 7.4

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Раздел 8 Баскетбол

Тема 8.1 Стойки и перемещения баскетболиста.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Тема 8.2 Ведение мяча. Тема 8.3 Ловля и передача мяча . Тема 8.4 Бросок мяча в кольцо. Учебная игра. Зачетное занятие. 6 семестр

##### Раздел 9

##### Волейбол

Тема 9.1 Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Тема 9.2 Прием- передача мяча двумя руками сверху, снизу. Тема 9.3 Приема мяча после подачи. Тема 9.4 Подача мяча. Тема 9.5 Нападающий удар. Тема 9.6 Блокирование. Учебная игра. Тема 10.1 Итоговое занятие.