Аннотация
к рабочей программе учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура (Адаптационная физическая культура) по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО указанной специальности. В содержании рабочей программы отражены все дидактические единицы, указанные в образовательном стандарте, описаны цели и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре ППССЗ, требования к результатам освоения дисциплины, объем дисциплины и виды учебной работы. Даны указания по примерной тематике самостоятельной работы, учебно-методическому и информационному (перечень основной и дополнительной литературы, программного обеспечения, электронных образовательных ресурсов), материально-техническому обеспечению дисциплины.

В разделе «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» описаны формы и методы входного, текущего, рубежного и итогового контроля знаний студентов. Предусмотрены разнообразные формы организации самостоятельной работы студентов: написание докладов, рефератов, эссе, решение проблемных ситуаций и т.д.

В рабочей программе указаны инновационные образовательные технологии, используемые при организации обучения по дисциплине.

Учебным планом по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах** предусмотрен следующий объем учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка -214 часов, обязательная аудиторная учебная нагрузка - 182 часа, консультации – 10 часов. Самостоятельная работа – 22 часа, промежуточная аттестация - зачет с оценкой.

Наименование разделов и тем дисциплины:

Раздел 1. Лёгкая атлетика
Тема 1. Средства физической культуры
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики
Тема 3. Бег на короткие дистанции
Тема 4. Прыжки в длину с разбега
Тема 5. Метание мяча
Тема 6. Спортивная ходьба
Тема 7. Эстафетный бег
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты
Тема 11. Передачи мяча
Тема 12. Ведения мяча
Тема 13. Бросок в корзину
Тема 14. Индивидуальные,
групповые и командные действия
Раздел 3. Лыжная подготовка
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами
Тема 16. Классические хода
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам
Раздел 4. Гимнастика

Тема 20. Физические упражнения
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики
Тема 22. Акробатика
Раздел 5. Лёгкая атлетика
Тема 23. Бег на короткие дистанции
Тема 24. Кроссовая подготовка
Тема 25. Прыжки в длину.
Тема 26. Эстафетный бег
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты
Раздел 6. Гимнастика
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики
Тема 29. Стрейтчинг
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров
Тема 33. Фитнес аэробика
Раздел 7. Лыжная подготовка
Тема 34. Попеременный двухшажный ход
Тема 35. Одновременные ходы
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.
Тема 39. Прием и передача мяча.
Тема 40. Подача мяча
Тема 41. Техника игры в волейбол
Тема 42. Двухсторонняя игра.
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.
Раздел 9. Легкая атлетика
Тема 44. Бег на короткие дистанции.
Тема 45. Бег на длинные дистанции
Тема 46. Челночный бег
Раздел 10. Гимнастика
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.
Тема 48. Оздоровительная гимнастика
Тема 49. Базовая аэробика
Тема 50. Танцевальная аэробика.
Тема 51. Степ аэробика
Тема 52. Фитбол аэробика