

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Российский университет дружбы народов»
Специальность «Садово – парковое и ландшафтное строительство»*

АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательная программа

35.02.12 Садово – парковое и ландшафтное строительство

Наименование дисциплины	БД. 08 Физическая культура
Объём дисциплины	176 час.
Краткое содержание дисциплины	
Название разделов (тем) дисциплины	Краткое содержание разделов (тем) дисциплины:
Спортивные игры Футбол (Мини-футбол) Волейбол Контрольные занятия по ФК Гандбол Баскетбол (Стрит – бол) Единоборства ОФП Лёгкая атлетика Контрольные занятия по ФК	Основы знаний по ФК. Первичный инструктаж по ТБ при занятиях ФК. Ознакомление и обучение технике контрольных упражнений для определения уровня развития скоростных качеств студентов. Ознакомление и обучение технике контрольных упражнений для определения уровня развития координационных способностей студентов. Ознакомление и обучение технике контрольных упражнений для определения уровня развития силовых качеств студентов. Ознакомление и обучение технике контрольных упражнений для определения уровня развития гибкости студентов. Ознакомление и обучение технике контрольных упражнений для определения уровня развития выносливости студентов. История развития футбола. Правила игры. Способы ударов по мячу. Остановка мяча. Подводящая игра. Варианты ведения мяча. Учебная игра. Комбинация в футболе. Технические упражнения. Игровые задания. Тактические действия в игре. Игровые задания. Учебно-тренировочная игра. Сдача контрольных упражнений по футболу. Правила игры. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя подача. Нижняя подача. Подводящая игра. Техника стоек и передвижений игрока. Учебная игра. Технические приемы в волейболе. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра. Учебно-тренировочная игра. Сдача контрольных упражнений по волейболу. История развития гандбола. Правила игры. Передача мяча. Ведение мяча. Подводящая игра. Варианты защиты и нападения. Тактико-технические действия игроков. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра в гандбол. Сдача контрольных упражнений по гандболу. История развития баскетбола. Правила игры. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Подводящая игра. Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение, броски и передача мяча. Подводящая игра. Тактические действия в игре. Учебная игра. Учебная игра в баскетбол. Учебно-тренировочная игра.

	Сдача контрольных упражнений по баскетболу. История развития единоборств. Специально-подготовительные упражнения. Самостраховка. Подводящая игра. Стойки. Передвижения. Уклоны. Техника ударов и защиты руками. Техника ударов и защиты ногами. Подводящая игра. Техника борьбы лёжа. Подводящая игра. Техника борьбы в стойке. Подводящая игра. Учебная борьба. Сдача контрольных упражнений по одному из видов единоборств. Контрольное тестирование: подтягивание на перекладине, подъём туловища из положения лёжа на спине, отжим. в упоре лёжа, 12 – ти минутный бег. Упражнения на развитие скоростных качеств: подтягивание на высокой перекладине за 10 с., подъём туловища из положения лёжа на спине за 10 с., отжимание в упоре лёжа за 10 с., бег на короткие дистанции. Упр. на развитие силовых качеств: подтяг-е на перекладине, подъём тулов-а из полож. лёжа на спине, отжим. в упоре лёжа, прыжки (с грузом 5 кг.). Упр-я на развитие выносливости: подтяг-е на высокой перекладине, подъём тул-а из полож-я лёжа на спине, отжим-е в упоре лёжа, бег на ср-е дистанции. Упражнения на развитие гибкости и координации. История развития лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Низкий/высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Финиширование. Тактика и техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Кросс по пересечённой местности.
--	--

Разработчики:

Преподаватель СПО

должность



подпись

Е.О. Гоголя

инициалы, фамилия

Заведующий лабораторией ЕД

«Садово-паркового и ландшафтного

строительства»

название отделения



подпись

Н.А. Панова

инициалы, фамилия