

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Разработчик:** Полторацкий А.С.

**Специальность:** 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

**Наименование дисциплины:** ОГСЭ.04. Физическая культура

**Цели и задачи учебной дисциплины:**

С целью овладения соответствующими общими компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины 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.

### Результаты освоения учебной дисциплины

Код и наименование компетенции	Наименование результата обучения	Номер темы
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.	Тема 1.1-1.9; Тема 2.1-2.8; Тема 3.1-3.12; Тема 4.1-4.4; Тема 5.1-5.8; Тема 6.1-6.8; Тема 7.1-7.10; Тема 8.1-8.4; Тема 9.1-9.5; Тема 10.1-10.5; Тема 11.1-11.6; Тема 12.1-12.3
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.	Тема 1.1-1.9; Тема 2.1-2.8; Тема 3.1-3.12; Тема 4.1-4.4; Тема 5.1-5.8; Тема 6.1-6.8; Тема 7.1-7.10; Тема 8.1-8.4; Тема 9.1-9.5; Тема 10.1-10.5; Тема 11.1-11.6; Тема 12.1-12.3
ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тема 1.1-1.9; Тема 2.1-2.8; Тема 3.1-3.12; Тема 4.1-4.4; Тема 5.1-5.8; Тема 6.1-6.8;

	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.	Тема 7.1-7.10; Тема 8.1-8.4; Тема 9.1-9.5; Тема 10.1-10.5; Тема 11.1-11.6; Тема 12.1-12.3
--	--	--

### Содержание учебной дисциплины

#### *Раздел 1 Легкая атлетика*

- Тема 1.1 Спортивная ходьба.
- Тема 1.2 Бег на короткие дистанции
- Тема 1.3 Передача эстафетной палочки
- Тема 1.4 Бег на средние дистанции.
- Тема 1.5 Прыжки в длину с места и с разбега.
- Тема 1.6 Метание гранаты.
- Тема 1.7 Бег на длинные дистанции.
- Тема 1.8 Толкание ядра
- Тема 1.9 Прыжки в длину

#### *Раздел 2 Гимнастика*

- Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.
- Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.
- Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.
- Тема 2.4 Упражнение для укрепления пресса.
- Тема 2.5 Опорные прыжки через козла.
- Тема 2.6 Лазание по канату.
- Тема 2.7 Прикладная гимнастика
- Тема 2.8 ОФП

#### *Раздел 3 Спортивные игры*

- Тема 3.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.
- Тема 3.2 Подача мяча
- Тема 3.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.
- Тема 3.4 Техника нападающего удара
- Тема 3.5 Баскетбол. Стойка и перемещение игрока с мячом
- Тема 3.6 Прием и передача мяча на месте и движении.
- Тема 3.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.
- Тема 3.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.
- Тема 3.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле
- Тема 3.10 Остановка и обработка мяча.
- Тема 3.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.
- Тема 3.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.

#### *Раздел 4 Виды спорта по выбору*

- Тема 4.1 Ритмическая гимнастика
- Тема 4.2 8 шагов
- Тема 4.3 7 шагов
- Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики

#### *Раздел 5 Легкая атлетика*

- Тема 5.1 Спортивная ходьба.
- Тема 5.2 Бег на короткие дистанции
- Тема 5.3 Передача эстафетной палочки
- Тема 5.4 Бег на средние дистанции.
- Тема 5.5 Прыжки в длину с места и с разбега.
- Тема 5.6 Метание гранаты.

Тема 5.7 Бег на длинные дистанции.

Тема 5.8 Толкание ядра

*Раздел 6 Гимнастика*

Тема 6.1 Гимнастика. Строевые упражнения.

Тема 6.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.

Тема 6.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.

Тема 6.4 Упражнение для укрепления пресса.

Тема 6.5 Опорные прыжки через козла.

Тема 6.6 Лазание по канату.

Тема 6.7 Прикладная гимнастика

Тема 6.8 ОФП

*Раздел 7 Спортивные игры*

Тема 7.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.

Тема 7.2 Поддача мяча

Тема 7.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Тема 7.4 Техника нападающего удара

Тема 7.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом

Тема 7.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.

Тема 7.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.

Тема 7.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Тема 7.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле

Тема 7.10 Остановка и обработка мяча.

*Раздел 8 Виды спорта по выбору*

Тема 8.1 Ритмическая гимнастика

Тема 8.2 8 шагов

Тема 8.3 7 шагов

Тема 8.4 Комплекс ритмической гимнастики

*Раздел 9 Легкая атлетика*

Тема 9.1 Спортивная ходьба.

Тема 9.2 Бег на короткие дистанции

Тема 9.3 Бег на средние дистанции.

Тема 9.4 Прыжки в длину с места и с разбега.

Тема 9.5 Метание гранаты.

*Раздел 10 Гимнастика*

Тема 10.1 Гимнастика. Строевые упражнения.

Тема 10.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.

Тема 10.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.

Тема 10.4 Упражнение для укрепления пресса.

Тема 10.5 Опорные прыжки через козла.

*Раздел 11 Спортивные игры*

Тема 11.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.

Тема 11.2 Поддача мяча

Тема 11.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Тема 11.4 Техника нападающего удара

Тема 11.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом

Тема 11.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.

*Раздел 12 Виды спорта по выбору*

Тема 12.1 Ритмическая гимнастика

Тема 12.2 8 шагов

Тема 12.3 7 шагов

