

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Разработчик:** Полторацкий А.С.

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

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

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) утверждённый Министерством образования и науки Российской Федерации 14.05.2014г., приказ № 525 и зарегистрированный в Минюст России 3.07.2014г., № 32962.

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл и направлена на формирование соответствующих общих компетенций.

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

### **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Форма аттестации - 8 семестр- дифференцированный зачет

### **1.5 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 подача 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 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 подача 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 движении.

*Раздел 12 Виды спорта по выбору*

Тема 12.1 Ритмическая гимнастика

Тема 12.2 8 шагов

Тема 12.3 7 шагов