

Аннотация рабочей программы дисциплины «БД.05 Физическая культура»  
специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС СПО по  
специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

**1. Место дисциплины в структуре**

Дисциплина относится к базовым дисциплинам БД.05 ФГОС СПО.

**2. Цель и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся 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.

**3. Содержание дисциплины (содержание разделов дисциплины, разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами, разделы дисциплины и виды занятий)**

Раздел 1. Основы физической культуры

Тема 1.1. Задачи дисциплины. Основные понятия. Социальные функции физической культуры

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Самоконтроль.

Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Социокультурное развитие личности.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.

Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.

Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.

Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.

Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».

Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой».

Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.

Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.

Раздел 6. Оценка уровня физического развития

Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.

Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.

Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.

Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.

Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.

Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

**4. Объем дисциплины:** 176 (в том числе ауд.– 117, см. р. – 50, конс. - 9).

**5. Форма промежуточного контроля:** дифференцированный зачет

**6. Семестр:** 1-2

Разработчик:

Овчинникова В.В., преподаватель техникума ПИ (ф) РЭУ им. Г.В. Плеханова