

Аннотация рабочей программы дисциплины *«Физическая культура»*  
специальности *09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)»*

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности *09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)»*

**1. Место дисциплины в структуре**

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ОГСЭ.04 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. Формируемые компетенции**

ОК2; ОК3; ОК6

**4. 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 «полужёлочкой» 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.

**5. Объем дисциплины:** 336 (в том числе ауд.– 168, см. р. – 144, конс. - 24).

**6. Форма промежуточного контроля:**

В 3, 5, 7 семестрах – зачет;

В 4,68 семестре – дифференцированный зачет.

**7. Семестр:** 3-8

Разработчики:

Преподаватель техникума Пермского института (филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова  
Овчинникова В.В.