

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности:

09.02.07. Информационные системы и программирование

1. Общая характеристика рабочей программы

1.1 Место в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения

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.

2. Примерный тематический план

Раздел 1. 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении

здоровья.

2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.

Тема 2.4 Прыжок в длину с места

Тема 2.5 Метание снарядов

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. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча
Правила баскетбола

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча
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 верхней подачи и приёма после неё

Тема 4.3 . Техника прямого нападающего удара

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Раздел 6. Подготовка к ГТО

Тема 6.1. Подготовка к ГТО