

**Аннотация  
рабочей программы учебной дисциплины  
Физическая культура**

Специальность подготовки: 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Уровень подготовки: Базовая подготовка

Год начала подготовки: 2019

Квалификация: Техник по информационным системам

Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 168 часов

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

**Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу профессиональной подготовки учебного плана специальности 09.02.04 *Информационные системы (по отраслям)*.

**Содержание дисциплины (тематический план):**

Раздел 1. Легкая атлетика

- 1.1. СФП, обучение технике бега.
- 1.2. Совершенствование техники бега.
- 1.3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
- 1.4. Совершенствование физических качеств и техники бега, прыжков.
- 1.5. Кросс.

Раздел 2. Баскетбол

- 2.1. Обучение технике игры в баскетбол.
- 2.2. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.
- 2.3. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол

- 3.1. Обучение технике игры в волейбол.
- 3.2. Совершенствование техники приема-передачи. Нижняя прямая подача.
- 3.3. Двусторонняя игра.

Раздел 4. Гимнастика

- 4.1. Строевые упражнения.
- 4.2. Акробатические упражнения.
- 4.3. Упражнения на перекладине.
- 4.4. Упражнения на бревне.
- 4.5. Опорные прыжки.

Раздел 5. Лыжная подготовка

- 5.1. Техника лыжных ходов.
- 5.2. Совершенствование техники лыжных ходов.

Раздел 6. Плавание

- 6.1. Начальное обучение плаванию.
- 6.2. Плавание брассом и дельфином.
- 6.3. Совершенствование техники ранее изученных спортивных способов плавания.
- 6.4. Свободное плавание.

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:**

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-6: работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**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.

**Разработчик:** кафедра гуманитарных дисциплин