

**Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
Физическая культура**

Специальность подготовки: 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Уровень подготовки: Базовая подготовка

Год начала подготовки: 2020

Квалификация: Техник по информационным системам

Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 59 часов

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина относится к базовым дисциплинам общеобразовательной 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 па 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.

Раздел 7. Туризм

- 7.1. Индивидуальное и групповое туристское снаряжение.
- 7.2. Техника передвижения и меры безопасности.
- 7.3. Организация и практика проведения туризма.

7.4. Приемы ориентирования по компасу, солнцу, звездам, другим признакам и местным предметам.

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих результатов:

личностных:

- воспитать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- развить эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- воспитать принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

знать:

- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Разработчик: кафедра гуманитарных дисциплин