

**Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
Физическая культура**

Специальность подготовки: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Уровень подготовки: Базовая подготовка

Год начала подготовки: 2020

Квалификация: Специалист по информационным системам

Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 192 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 192 часа.

Форма промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу учебного плана специальности 09.02.07 *Информационные системы и программирование*.

Содержание дисциплины (тематический план):

Раздел 1. Легкая атлетика

1.1. СФП, обучение технике бега.

Раздел 2. ОФП

2.1. Развитие и совершенствование физических качеств.

Раздел 3. Баскетбол

3.1. Обучение технике игры в баскетбол.

Раздел 4. Плавание

4.1. Начальное обучение плаванию.

Раздел 5. Лыжная подготовка

5.1. Техника лыжных ходов.

Раздел 6. ОФП

6.1. Совершенствование общих физических качеств.

Раздел 7. Плавание

7.1. Плавание брассом и дельфином.

Раздел 8. Волейбол

8.1. Обучение технике игры в волейбол.

Раздел 9. Легкая атлетика

9.1. Совершенствование техники бега.

Раздел 10. Легкая атлетика

10.1. СФП, обучение технике бега.

Раздел 11. ОФП

11.1. Развитие и совершенствование физических качеств.

Раздел 12. Баскетбол

12.1. Обучение технике игры в баскетбол.

Раздел 13. Плавание

13.1. Совершенствование техники плавания.

Раздел 14. Лыжная подготовка

14.1. Техника лыжных ходов.

Раздел 15. ОФП

15.1. Совершенствование общих физических качеств.

Раздел 16. Плавание

16.1. Совершенствование техники плавания брассом и дельфином.

Раздел 17. Волейбол

17.1. Совершенствование техники игры в волейбол.

Раздел 18. Легкая атлетика

18.1. Совершенствование техники бега.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

ОК 3 – Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4 – Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6 – Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7 – Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8 – Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Разработчик: кафедра гуманитарных дисциплин