

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» для специальности
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.
специализация образовательной программы -**

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура является частью ППССЗ специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Задачи изучения дисциплины:

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения

2.1. Общие компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общих компетенций	Код и наименование общих компетенции	Минимальные требования
ОК-4	ОК-4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК-8	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

3. Содержание дисциплины

3 семестр

Раздел 1

Легкая
атлетика
Тема 1.1
Техника
безопасности
на занятиях по
легкой
атлетике.
Высокий и
низкий старт. Тема 1.2
Стартовый
разгон. Тема 1.3
Финиширование. Тема 1.4
Эстафетный
бег. Тема 1.5
Прыжок в
высоту
способом
«перешагивание»

. Раздел 2
Баскетбол
Тема 2.1
Стойки и
перемещения
баскетболиста.
Техника
безопасности
на занятиях по
баскетболу. Тема 2.2
Ведение мяча. Тема 2.3
Ловля
и передача
мяча. Тема 2.4
Бросок мяча в
кольцо
. Тема 2.5
Учебная игра.
Итоговое
зачетное
занятие. 4 семестр

Раздел 3
Волейбол
Тема 3.1
Стойки и
перемещения
волейболиста.
Техника
безопасности
на занятиях по
волейболу
. Тема 3.2
Прием□ передачмяча
двумя руками
сверху, снизу. Тема 3.3
Приема мяча

после подачи. Тема 3.4
Подача мяча. Тема 3.5
Нападающий
удар.
Блокирование. Тема 3.6
Учебная игра. Раздел 4
Гимнастика
Тема 4.1
Техника
безопасности
на занятиях по
гимнастике.
Строевые
упражнения. Тема 4.2 Строевые
упражнения. Тема 4.3
Общеразвивающие
упражнения. Тема 4.4
Акробатически
е упражнения. Раздел 5
Легкая
атлетика
Тема 5.1
Спортивная
ходьба. Тема 5.2 Бег по
пересеченной
местности. Тема 5.3 Кросс
Итоговое
зачетное
занятие. Тема 5.4
Специально□ беговыя
прыжковые
упражнения. Тема 5.5
Эстафетный
бег. Тема 5.6
Эстафетный
бег. Тема 6.1
Эстафетный бег. 5 семестр
Раздел
7
Легкая
атлетика
Тема 7.1
Техника
безопасности
на занятиях по
легкой
атлетике.
Высокий и
низкий старт. Тема 7.2
Стартовый
разгон
. Тема 7.3
Финиширование. Тема 7.4
Эстафетный
бег. Тема 7.5

Прыжок в
высоту
способом
«перешагивание». Раздел 8

Баскетбол
Тема 8.1
Стойки и
перемещения
баскетболиста.

Техника
безопасности
на занятиях по
баскетболу

. Тема 8.2
Ведение мяча. Тема 8.3 Ловля
и передача
мяча. Тема 8.4

Бросок мяча в
кольцо
. Тема 8.5

Учебная игра.
Зачетное
занятие. 6 семестр

Раздел
9

Волейбол
Тема 9.1
Стойки и
перемещения
волейболиста.

Техника
безопасности
на занятиях по
волейболу. Тема 9.2

Прием□ передачмяча
двумя руками
сверху, снизу

. Тема 9.3
Приема мяча
после подачи. Тема 9.4 Подача мяча. Тема 9.5

Нападающий
удар. Тема 9.6
Блокирование. Тема 9.7
Учебная игра. Раздел 10

Гимнастика
Тема 10.1
Техника
безопасности
на занятиях по
гимнастике.

Строевые
упражнения. Тема 10.1

Строевые
упражнения. Тема 10.2
Общеразвивающие

упражнения. Тема 10.3
Акробатически
е упражнения. Раздел 11
Легкая
атлетика
Тема 12.1
Спортивная
ходьба. Тема 11.2 Бег
по
пересеченной
местности. Тема 11.3
Кросс
. Тема 11.4
Специально-беговые и
прыжковые
упражнения. 7 семестр
Раздел 13
Легкая
атлетика
Тема 13.1
Техника безопасности
на занятиях по
легкой
атлетике.
Низкий старт . Тема 12.1
Итогового
зачетное
занятие. Тема 13.2
Стартовый
разгон и
финиширование
. Тема 13.3
Эстафетный
бег. Тема 13.4
Прыжок в
высоту
способом
«перешагивание». Раздел 14
Баскетбол
Тема 14.1
Стойки и
перемещения
баскетболиста.
Техника
безопасности
на занятиях по
баскетболу
. Тема 14.2
Ведение мяча. Тема 14.3
Ловля и
передача мяча . Тема 14.4
Бросок мяча в
кольцо
. Тема 14.5
Учебная игра. Тема 14.6

Подача мяча

. 8 семестр

Раздел 15

Волейбол

Тема 15.1

Прием передач мяча двумя руками
сверху, снизу

. Тема 15.2

Нападающий

удар и

блокирование. Тема 15.3

Итогового

зачетное

занятие.