

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» для специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование.  
специализация образовательной программы -**

**1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель изучения дисциплины:**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура является частью ППССЗ специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

**Задачи изучения дисциплины:**

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

**3. Содержание дисциплины**

1 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. 2 семестр

Раздел 3 Волейбол

Тема 3.1 Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Тема 3.2 Прием- передача мяча двумя руками сверху, снизу. Тема 3.3 Приема мяча после подачи. Тема 3.4 Подача мяча. Тема 3.5 Нападающий удар. Тема 3.6 Блокирование. Тема 3.7 Учебная игра. Раздел 4 Гимнастика

Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения

. Тема 4.1 Строевые упражнения. Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения. Тема 4.3 Акробатические упражнения. Раздел 5 Легкая атлетика

Тема 5.1 Спортивная ходьба

. Тема 5.2 Бег по пересеченной местности. Тема 5.3 Кросс. Тема 5.4 Специально-беговые и прыжковые упражнения. Тема 5.5 Эстафетный бег. Тема 5.6

Эстафетный

бег. Тема 6.1

Итогового

зачетное

занятие. 3 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  
«перешагивани  
е». 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. 4 семестр  
Раздел 9  
Волейбол  
Тема 9.1  
Стойки и  
перемещения  
волейболиста.  
Техника  
безопасности  
на занятиях по  
волейболу. Тема 9.2  
Прием-  
передача мяча  
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  
Общеразвиваю  
щие  
упражнения. Тема 10.3  
Акробатически  
е упражнения. Тема 11.1  
Итогового  
зачетное  
занятие. 5 семестр  
Раздел 12  
Легкая  
атлетика  
Тема 12.1  
Техника  
безопасности  
на занятиях по  
легкой  
атлетике.  
Низкий старт. Тема 12.2  
Стартовый  
разгон и  
финишировани  
е. Тема 12.3  
Эстафетный  
бег. Тема 12.4  
Прыжок в  
высоту  
способом  
«перешагивани  
е». Раздел 13  
Баскетбол  
Тема 13.1  
Стойки и  
перемещения баскетболиста.  
Техника  
безопасности  
на занятиях по  
баскетболу. Тема 13.2  
Ведение мяча. Тема 13.3  
Ловля и  
передача мяча. Тема 13.4  
Бросок мяча в  
кольцо. Тема 13.5  
Тактика в  
защите. Тема 13.6  
Тактика в  
нападении. Тема 13.7  
Учебная игра. Тема 14.1  
Итогового  
зачетное  
занятие.