**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**

|  |
| --- |
| Физическая культура |

*название учебной дисциплины*

**1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**, входящей в укрупненную группу специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

Рабочая программа составляется для очной, заочной, заочной с элементами дистанционных образовательных технологий формам обучения.

**2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина входит в состав дисциплин общепрофессионального цикла.

**3. Цели и задачи учебной дисциплины– требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 476 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 238 часов;

- самостоятельная работа обучающегося 238 часов.

**5. Содержание учебной дисциплины**

**Тема 1.1** Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении

**Тема 1.2** Разминка

**Тема 1.3** Бег на короткие дистанции (30 м)

**Тема 1.4** Бег на короткие дистанции (60 м)

**Тема 1.5** Бег на короткие дистанции (100 м)

**Тема 1.6** Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)

**Тема 1.7** Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)

**Тема 1.8** Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)

**Тема 1.9** Бег по пересеченной местности

**Тема 2.1** Прыжки в длину

**Тема 2.2**  Метание в цель и на дальность

**Тема 2.3** Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения

**Тема 2.4** Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча

**Тема 2.5**  Спортивные игры. Баскетбол Бросок по кольцу

**Тема 2.6** Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча

**Тема 2.7** Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам

**Тема 2.8** Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений

**Тема 2.9** Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку

**Тема 2.10** Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча

**Тема 2.11** Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам

**Тема 2.12** Основы здорового образа жизни

**Тема 3.1** Бег на короткие дистанции (60 м)

**Тема 3.2** Бег на короткие дистанции (100 м)

**Тема 3.3** Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)

**Тема 3.4** Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)

**Тема 3.5** Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)

**Тема 3.6** Настольный теннис. Подача

**Тема 3.7** Настольный теннис. Передвижения

**Тема 3.8** Настольный теннис. Тактика игры

**Тема 4.1** Футбол. Ведение мяча

**Тема 4.2** Футбол. Удары по мячу

**Тема 4.3** Футбол. Остановка мяча

**Тема 4.4** Футбол. Игра по правилам

**Тема 4.5** Гимнастика. Развитие гибкости.

**Тема 4.6** Гимнастика. Развитие координации

**Тема 4.7** Гимнастика. Парная акробатика

**Тема 4.8** Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек

**Тема 4.9** Развитие силовых способностей

**Тема 4.10** Развитие быстроты

**Тема 5.1** Бег на короткие дистанции (60 м)

**Тема 5.2** Бег на короткие дистанции (100 м)

**Тема 5.3** Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)

**Тема 5.4** Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)

**Тема 5.5** Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)

**Тема 5.6** Гимнастические упражнения прикладного характера.

**Тема 5.7** Метание в цель и на дальность

**Тема 5.8** Прыжок в длину

**Тема 5.9** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Тема 6.1** Развитие выносливости

**Тема 6.2** Развитие силовых способностей

**Тема 6.3** Развитие гибкости

**Тема 6.4** Формирование осанки

**Тема 6.5** Развитие координации

**Тема 7.1** Бег на короткие дистанции (60 м)

**Тема 7.2** Бег на короткие дистанции (100 м).

**Тема 7.3** Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)

**Тема 7.4** Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)

**Тема 7.5** Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)

**Тема 7.6** Прыжки в высоту с разбега

**Тема 7.7** Лыжная подготовка. Образцовые приемы

**Тема 7.8** Лыжная подготовка. Техника передвижения

**Тема 7.9** Лыжная подготовка. Бесшажный ход

**Тема 7.10** Лыжная подготовка. Двушажный ход

**Тема 7.11** Комплексное занятие. Вольные упражнения

**Тема 7.12** Комплексное занятие. Прыжки в длину. Развитие гибкости

**Тема 7.13** Комплексное занятие. Баскетбол. Развитие координации

**Тема 7.14** Комплексное занятие. Легкоатлетические упражнения. Специальные упражнения с мячом

**Тема 7.15** Формирование осанки

**Тема 7.16** Спортивная эстафета