

# 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 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, 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 дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально экономического цикла.

### 3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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 программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;

- самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

### 5. Содержание 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 3.1 Бег на короткие дистанции (60 м)Тема 2.12 Основы здорового образа жизни
- 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. Поддача
- Тема 3.7 Настольный теннис. Передвижения
- 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. Двухшажный 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