

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Специальность:** 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

**Наименование дисциплины:** БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1. Цели и задачи учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины

Код	Наименование результата обучения
У.1	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
У.2	уметь владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
З.3	знать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
З.4	знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
У.5	уметь владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

Содержание дисциплины включает в себя наименование тем:

### Раздел 1 Легкая атлетика

Тема 1.1 Спортивная ходьба.

Тема 1.2 Специальные беговые упражнения.

Тема 1.3 Челночный бег.

Тема 1.4 Бег на короткие дистанции.

Тема 1.5 Передача эстафетной палочки.

Тема 1.6 Бег на средние дистанции.

Тема 1.7 Бег с препятствиями.

Тема 1.8 Прыжок в высоту способ «Ножницы»

Тема 1.9 Прыжки в длину.

Тема 1.10 Метание гранаты.  
Тема 1.11 Кроссовый бег.  
Тема 1.12 Толкание ядра.  
Тема 1.13 Тройной прыжок, техника выполнения.  
Тема 1.14 Бег на длинные дистанции.  
Тема 1.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»

## **Раздел 2**

### **Гимнастика**

Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.  
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.  
Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.  
Тема 2.4 Силовые упражнения на снарядах.  
Тема 2.5 Упражнение для укрепления пресса.  
Тема 2.6 Опорные прыжки через козла.  
Тема 2.7 Опорные прыжки через коня.  
Тема 2.8 Лазание по канату.  
Тема 2.9 Прикладная гимнастика

## **Раздел 3**

### **Спортивные игры**

Тема 3.1 Волейбол.  
Прием и передача мяча сверху и снизу.  
Тема 3.3 Поддача мяча  
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.  
Тема 3.5 Двухсторонняя игра.  
Тема 3.6 Совершенствование техники подачи мяча  
Тема 3.7 Техника нападающего удара  
Тема 3.8 Блокирование мяча.  
Тема 3.9 Групповые действия игроков по блокированию мяча  
Тема 3.10 Тактика нападающего удара  
Тема 3.11 Индивидуальные действия пасующего игрока.  
Тема 3.12 Подробности о правилах игры.  
Тема 3.13 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом  
Тема 3.14 Прием и передача мяча на месте и движении.  
Тема 3.15 Индивидуальные действия игрока с мячом  
Тема 3.16 Взаимодействие игроков на поле.  
Тема 3.17 Броски мяча с места в движении, штрафные.  
Тема 3.18 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.  
Тема 3.19 Двухсторонняя игра.  
Тема 3.20 Правила игры в баскетбол.  
Тема 3.21 Тактические действия на площадке.  
Тема 3.22 Уличный баскетбол  
Тема 3.23 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле  
Тема 3.24 Остановка и обработка мяча.  
Тема 3.25 Правила игры в футбол.  
Тема 3.26 Подвижные игры для футбола.  
Тема 3.27 Удары по неподвижному и летящему мячу, выбрасывание мяча.  
Тема 3.28 Жонглирование мячом, разминка в футболе.  
Тема 3.29 Совершенствование техники владения футбольным мячом.  
Тема 3.30 Подвижные игры для футбола, двухсторонняя игра.

#### **Раздел 4 Виды спорта по выбору:**

Тема 4.1 Ритмическая гимнастика

Тема 4.2 8 шагов

Тема 4.3 7 шагов

Тема 4.4 Контроль комплекса ритмической гимнастики