Аннотация
рабочей программы дисциплины

БОД.12 Физическая культура
для специальности
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО; ФГОС СПО специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы; учебного плана специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы; с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень), одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол №20 от 15.08.2024 г.).

Дисциплина входит в базовые общеобразовательные дисциплины. По учебному плану ГБПОУИО «ИАТ» изучается на 1 курсе.

Рабочая программа дисциплины рассчитана на 116 часа(ов), из них 116 часа(ов) работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем и 0 часа(ов) самостоятельной работы обучающегося.

Программа содержит:

I. Паспорт рабочей дисциплины.

II. Структуру и содержание дисциплины.

Тематический план отражает наименование разделов, объём часов выделяемый на изучение теоретической и практической частей, тематику самостоятельной работы обучающихся, тематику индивидуальных проектов. Содержание дисциплины состоит из разделов:

1. Физическая культура как часть культуры общества и человека
2. Физическая культура как средство укрепления здоровья
3. Спортивно-оздоровительная деятельность
4. Общая физическая подготовка (ОФП)
5. Лыжная подготовка
6. Спортивно-оздоровительная деятельность
7. Спортивная и физическая подготовка
8. Нормативы комплекса Готов к Труду И Обороне (ГТО))
9. Легкая атлетика

III. Условия реализации рабочей программы дисциплины.

IV. Контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируются:

Предметные результаты:

1. знать технику безопасности на занятиях
2. владение техникой прыжков в длину с места
3. владение техникой бега на короткие дистанции
4. владение техникой бега на длинные дистанции
5. владение техникой бега по пересечённой местности
6. владение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками
7. владение техникой подачи мяча
8. владение техникой ходьбы на лыжах
9. владение техникой спусков и подъема в гору на лыжах

10. владение техникой передачи мяча: от груди двумя руками, одной рукой
11. владение техникой ведения мяча
12. владение техникой подъема и отпускания штанги
13. владение техникой подъема ног в угол
14. владение техникой подъема гантель
15. владение техникой подтягивания
16. владение техникой отжимания
17. владение техникой прыжков через скакалку
18. владение техникой прыжков через планку
19. владение техникой стойки в планке
20. владение техникой поднимания отпускания туловища
21. владение техникой челночного бега 4*9
22. владение техникой бега на дистанцию 4*100м