

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Разработчик: А.Н. Бояркин**

**Специальность: 09.02.04 Информационные системы**

**Наименование дисциплины: БД 11 Физическая культура**

**Цели и задачи дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов

спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;

- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

- тест Купера — 12-минутное передвижение;

- плавание — 50 м (без учета времени);

**знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### Результаты освоения учебной дисциплины

Код	Наименование результатов обучения	Номер темы
Зн. 1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Тема 1.1-1.2, Тема 2.1, Тема 3.3-3.5, Тема 4.8-4.18
Зн. 2	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Тема 2.2-2.15, Тема 3.1-3.9, Тема 4.2-4.12
Зн. 3	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Тема 1.1-1.2, Тема 2.1-2.15, Тема 3.1-3.9, Тема 4.1-4.30, Тема 5.1-5.4
У. 1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической	Тема 1.1-1.2, Тема 2.1-2.15, Тема 3.1-

	культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	3.9, Тема 4.1-4.30, Тема 5.1-5.4
У. 2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Тема 1.1-1.2, Тема 2.1-2.15, Тема 3.1-3.9, Тема 4.1-4.30, Тема 5.1-5.4
У. 3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Тема 2.1-2.15, Тема 4.1-4.30, Тема 5.1-5.4
У. 4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Тема 3.3-3.9, Тема 4.2-4.18
У. 5	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Тема 1.1-1.2, Тема 2.1-2.15, Тема 3.1-3.9, Тема 4.1-4.30, Тема 5.1-5.4
У. 6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Тема 4.27-4.28, Тема 5.4
У. 7	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Тема 4.24, Тема 4.27-4.30, Тема 5.4

### Содержание учебной дисциплины

#### Введение

Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры.

Тема 1.2 Здоровый образ жизни

Тема 2.1 Техника безопасности при занятиях л/а.

Тема 2.2 Специальные беговые упражнения.

Тема 2.3 Тройной прыжок, техника выполнения

Тема 2.4 Передача эстафетной палочки.

Тема 2.5 Бег на короткие дистанции

Тема 2.6 Бег на средние дистанции

Тема 2.7 Бег с препятствиями

Тема 2.8 Прыжок в высоту способ «Ножницы»

Тема 2.9 Прыжки в длину.

Тема 2.10 Метание гранаты

Тема 2.11 Кроссовый бег.

Тема 2.12 Толкание ядра

Тема 2.13 Метание копья, техника выполнения

Тема 2.14 Бег на длинные дистанции

Тема 2.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»

Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения

Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок

Тема 3.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.

Тема 3.4 Силовые упражнения на снарядах

Тема 3.5 Упражнение для укрепления пресса.  
Тема 3.6 Опорные прыжки через козла  
Тема 3.7 Опорные прыжки через коня  
Тема 3.8 Лазание по канату.  
Тема 3.9 Прикладная гимнастика  
Тема 4.1 Волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом  
Тема 4.2 Поддача мяча нижняя  
Тема 4.3 Поддача мяча верхняя  
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом  
Тема 4.5 Двухсторонняя игра  
Тема 4.6 Совершенствование техники подачи мяча  
Тема 4.7 Техника нападающего удара  
Тема 4.8 Блокирование мяча  
Тема 4.9 Групповые действия игроков по блокированию мяча  
Тема 4.10 Тактика нападающего удара  
Тема 4.11 Индивидуальные действия пасующего игрока  
Тема 4.12 Подробности о правилах игры  
Тема 4.13 Баскетбол Техника безопасности при занятии баскетбол  
Тема 4.14 Прием и передача мяча на месте и в движении  
Тема 4.15 Индивидуальные действия игрока с мячом  
Тема 4.16 Взаимодействие игроков на поле  
Тема 4.17 Броски мяча с места в движении, штрафные.  
Тема 4.18 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом  
Тема 4.19 Двухсторонняя игра  
Тема 4.20 Правила игры в баскетбол  
Тема 4.21 Тактические действия на площадке  
Тема 4.22 Уличный баскетбол  
Тема 4.23 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле  
Тема 4.24 Остановка и обработка мяча.  
Тема 4.25 Правила игры в футбол  
Тема 4.26 Подвижные игры для футбола  
Тема 4.27 Удары по неподвижному и летящему мячу, выбрасывание мяча  
Тема 4.28 Жонглирование мячом, разминка в футболе  
Тема 4.29 Совершенствование техники владения футбольным мячом.  
Тема 4.30 Подвижные игры для футбола, двухсторонняя игра  
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика  
Тема 5.2 8 шагов  
Тема 5.3 7 шагов  
Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики