

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ЯКУТСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Одобрено на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 5 от 29.04.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебной работе  
\_\_\_\_\_ А. Д. Рабинович



**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности среднего профессионального образования  
09.02.07 Информационные системы и программирование  
Уровень образования: основное общее образование, среднее общее образование  
Форма обучения: очная

Якутск, 2024

**АННОТАЦИЯ к рабочей  
программе учебной дисциплины  
ОГСЭ.05 Физическая культура**

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.07, ОК.08.

Краткое содержание:

Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.

Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции

Тема 2.2 Обучение низкому и высокому старту

Тема 2.3 Тройной прыжок  
(совершенствование) Тема 2.4 Метание  
мяча и гранаты (совершенствование)

Тема 2.5 Метание мяча и гранаты.

Тема 2.6 Кроссовая подготовка

Тема 2.7 Совершенствование техники низкого старта, бега на короткие дистанции, эстафетного бега

Тема 2.8 Метание мяча и гранаты.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Правила игры, характеристика баскетбола

Тема 3.2. Жесты судей

Тема 3.3. Техника игры (классификация, основные приемы)

Тема 3.4. Обучение ведению мяча

Тема 3.5. Обучение броскам мяча со штрафной

Тема 3.6. Обучение броскам мяча в движении

Тема 3.7. Обучение передачам мяча

Тема 3.8. Совершенствование техники ведения мяча

Тема 3.9. Совершенствование техники бросков

в кольцо Тема 3.10. Техника нападения  
(позиционная, быстрый отрыв)

Тема 3.11. Перехваты мяча,  
выбивания мяча Тема 3.12.

Передвижения и стойки защитника

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Правила игры, характеристика волейбола

Тема 4.2. Расположение игроков на площадке, смена позиций

Тема 4.3. Техника игры в нападении: стойки и перемещения

Тема 4.4. Техника игры в защите Тема 4.5.

Совершенствование приемов подачи, подачи  
мяча

Тема 4.6. Прямой  
атакующий удар Раздел 5.

Легкоатлетическая  
гимнастика

Тема 5.1. Акробатика

Тема 5.2. Опорный прыжок

Тема 5.3. Упражнения на перекладине

Тема 5.4. Упражнения на брусьях

Тема 5.5. Сдача контрольных нормативов по разделу

Тема 5.6. Упражнения на перекладине

Раздел 6. Национальные виды спорта

Тема 6.1. Национальные прыжки: КЫЛЫЫ, ЫСТАНГА, КУОБАХ

Тема 6.2. Прыжки через нарты

Тема 6.3. Национальные единоборства.

Тема 6.4. Национальные физические упражнения

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения  
программы подготовки специалистов среднего звена Уметь:**

- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;
- применять современную научную профессиональную терминологию;
- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
- описывать значимость своей специальности

- соблюдать нормы экологической безопасности;
- определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

### **Знать:**

- содержание актуальной нормативно-правовой документации;
- современная научная и профессиональная терминология;
- возможные траектории профессионального развития и самообразования
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности
- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
- значимость профессиональной деятельности по специальности
- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;
- пути обеспечения ресурсосбережения
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения

### **Формируемые компетенции:**

ОК.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

### **1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденной Минобрнауки РФ (Приказ МОН РФ №1547 от 09.12.2016 г.).