

## **АННОТАЦИЯ**

к рабочей программе учебной дисциплины  
**СГ.04 Физическая культура**  
по профессии 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств  
инфокоммуникационных систем

10 месяцев на базе среднего общего образования

Год начала подготовки 2025 г.

### **1. Наименование образовательной программы, в рамках которой изучается учебная дисциплина**

Дисциплина «Физическая культура» входит в основную образовательную программу по профессии 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем

### **2. Общая трудоёмкость**

Дисциплина «Физическая культура» изучается в объеме 58 часов, которые включают (46 ч. практические занятия, 12 ч. самостоятельной работы).

В том числе количество часов в форме практической подготовки: 46 ч.

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к «социально-гуманитарному» циклу учебного плана.

### **4. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих **общих компетенций (ОК)**:

**ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:** роль физической культуры и спорта в подготовке к жизнедеятельности; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы;

**УМЕТЬ:** применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств;

**ВЛАДЕТЬ:** техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательнокондиционных качеств и функциональной подготовленности.

### **5. Содержание учебной дисциплины**

В основе дисциплины лежат 2 основополагающих раздела:

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Обучение проходит в аудитории (лекции) и в спортивном комплексе (практические занятия), что позволяет приобретать будущим специалистам необходимые знания, навыки и умения.

#### **6. Формы организации учебного процесса по дисциплине**

Изучение дисциплины «Физическая культура» складывается из следующих элементов:

- лекции по дисциплине в соответствии с рабочей программой и календарным планом;
- практические занятия;
- самостоятельная работа обучающегося при выполнении практических заданий, изучение основной и дополнительной литературы;
- подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к практическим занятиям и самостоятельное изучение отдельных рекомендуемых к изучению вопросов осуществляется с использованием:

- лекционных материалов;
- рекомендуемой литературы;
- сети «Интернет».

#### **7. Виды контроля**

3 и 4 семестр – зачёт с оценкой