

## АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины

### СГ 04 Физическая культура

по специальности: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

3 года 10 месяцев на базе основного общего образования

Год начала подготовки 2025г.

#### 1. Наименование образовательной программы, в рамках которой изучается

дисциплина «Физическая культура» входит в основную образовательную программу по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

#### 2. Общая трудоёмкость

Дисциплина «Физическая культура» изучается в объеме 184 часа, которые включают (6 ч. лекций, 166 ч. практических занятий, 12 ч. самостоятельной работы). Объем практической подготовки: 4 часа.

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

Дисциплина Физическая культура относится к «Социально – гуманитарному циклу» дисциплин как части учебного плана.

#### 4. Цель изучения учебной дисциплины

Целью физического воспитания студентов колледжа является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### Задачами дисциплины являются:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### 5. Требования к результатам освоения дисциплины:

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

Код	Наименование результата обучения
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен **уметь**:

**У1** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

**З1** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

**П1** - сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры.

## 6. Содержание дисциплины

В основе дисциплины лежит один основополагающий раздел:

*Раздел 1. Теоретический.*

*Раздел 2. Практический.*

Обучение проходит в ходе аудиторной (лекции и практические занятия) и внеаудиторной (самостоятельной) работы студентов, что позволяет приобретать будущим специалистам необходимые знания, навыки и умения.

## 7. Формы организации учебного процесса по дисциплине (профессионального модуля)

Изучение дисциплины «Физическая культура» складывается из следующих элементов:

- практические занятия;

- лекции;
- самостоятельная работа - изучение основной и дополнительной литературы;
- самостоятельная работа при подготовке к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

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

- рекомендуемой литературы;
- периодических изданий;
- сети «Интернет».

## **8. Виды контроля**

№ 3,4,5,6,7,8 семестры – зачет