

АННОТАЦИЯ  
к рабочей программе учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
по специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование  
2 года 10 месяцев

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в основную образовательную программу по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

**2. Общая трудоёмкость**

Дисциплина «Физическая культура» изучается в объеме 216 часов, которые включают 168 ч. практических занятий, 48 ч. самостоятельных занятий.

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла учебного плана.

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей для подготовки выпускной квалификационной работы.

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

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

ОК 03 – планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04 – работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06 – проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07 – содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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:

– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

– основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

– содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

уметь:

– придерживаться здорового образа жизни;

– самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

– поддерживать уровень физического развития и функциональной подготовленности к

полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **5. Содержание дисциплины**

В основе дисциплины лежат 5 основополагающих разделов:

1. Инструкция по технике безопасности
2. Общая и специальная физическая подготовка
3. Испытания ВФСК «ГТО»
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка
5. Оздоровительные системы

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

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

Изучение дисциплины «Физическая культура» складывается из следующих элементов:

- практические занятия;
- самостоятельное изучение проблем, вынесенных на практических занятиях;
- подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;
- подготовка к итоговому зачету.

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

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

### **7. Виды контроля**

Зачет – 1-6 семестр.