

## АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование

3 года 10 месяцев

Год начала подготовки: 2022 г.

#### **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 236 часов, которые включают 6 ч. лекционных занятий, 164 ч. практических занятий, 66 ч. самостоятельных занятий.

В том числе количество часов в форме практической подготовки: 4 часа.

#### **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:

уметь:

У1 – придерживаться здорового образа жизни;

У2 – самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

У3 – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

У4 – поддерживать уровень физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

знать:

З1 – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

З2 – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

З3 – 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.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:

ПО1 – определения траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества;

ПО2 – участия в деловом общении для эффективного решения деловых задач;

ПО3 – организовывать собственное поведение, руководствуясь общечеловеческими ценностями;

ПО4 – эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ПО5 – сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры.

## **5. Содержание дисциплины**

В основе дисциплины лежат 8 основополагающих разделов:

1. Лекционный курс на темы: теоретические основы физической культуры; здоровье, основы здорового образа жизни; методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, самоконтроль в процессе занятий

2. Инструкция по технике безопасности.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

4. Испытания ВФСК «ГТО».

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

6. Оздоровительные системы.

7. Спортивные игры.

8. Единоборства.

Обучение проходит в ходе аудиторной (лекционные и 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:

- лекции в соответствии с рабочей программой и календарным планом;
- практические занятия;
- самостоятельное изучение проблем, вынесенных на практических занятиях;
- подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;
- подготовка к итоговому зачету.

При реализации дисциплины (профессионального модуля) предполагается организация практической подготовки, направленной на выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

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

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

## **7. Виды контроля**

Зачет – 3-8 семестр.