

## **АННОТАЦИЯ**

к рабочей программе дисциплины

**ОГСЭ.04      Физическая культура**  
**по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

**3 года 10 месяцев на базе основного общего образования**  
Год начала подготовки 2021 г.

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

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

### **2. Общая трудоёмкость**

Дисциплина «Физическая культура» деятельности изучается в объеме 336 часов, которые включают (8 ч. лекций, 160 ч. практических занятий, 168 ч. самостоятельной работы).

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

Дисциплина Физическая культура относится к «Общему гуманитарному и социально - экономическому 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 (профессионального модуля):**

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

|       |                                                                                                                                                      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3. | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.                                                            |
| ОК 6. | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.                                                       |

В результате освоения дисциплины обучающийся 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** - использования информационно-коммуникативных технологий при выполнении профессиональных задач.

## 6. Содержание дисциплины

В основе дисциплины лежат два основополагающих раздела:

*Раздел 1. Теоретический*

*Раздел 2. Практический*

Обучение проходит в ходе аудиторной (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;
- 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».

## Виды контроля

№ 3 семестр – зачет

№ 4 семестр – дифференцированный зачёт

№ 5 семестр – зачет

№ 6 семестр – дифференцированный зачёт

№ 7 семестр – зачет

№ 8 семестр - дифференцированный зачёт