

**АННОТАЦИЯ**  
к рабочей программе учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
по специальности: 09.02.07 Информационные системы и программирование  
3 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. Цель изучения дисциплины**

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**5. 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/понимать:

– 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.

## **6. Содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в виде практических занятий и самостоятельной работы. Практические занятия включают в себя: учебные и контрольные. Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в виде практических занятий и самостоятельной работы. Практические занятия включают в себя: учебные и контрольные.

Содержание учебных занятий представляет собой проведение практических занятий для студентов основного отделения и специальной медицинской группы по следующим разделам: инструкция по технике безопасности, общая и специальная физическая подготовка, испытания ВФСК «ГТО», профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительные системы.

Контрольные занятия представляют собой выполнение тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта для студентов разных учебных отделений.

Самостоятельные занятия ориентированы на выполнение следующих работ: подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, самостоятельные физические упражнения различной направленности, занятия в спортивных клубах и секциях, подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

## **7. 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».

## **8. Виды контроля**

Зачет – 3-8 семестр.