

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины
ОД.09 Физическая культура
образовательной программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

1. Цель изучения дисциплины:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Входит в общеобразовательный цикл ППССЗ как обязательная дисциплина.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать/владеть:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- положительной динамикой в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- организовывать работу команды.

5. Общая трудоемкость дисциплины

составляет – **78** часов (в т.ч. профессионально-ориентированное содержание – **28** часов), из них:

теоретические занятия – **4** часа,

практические занятия - **74** часов,

промежуточная аттестация – 6 часов.

Вид промежуточной аттестации:

Дифференцированный зачет, 2 семестр.

6. Рабочая программа разработана

Доронин Э.Н., преподаватель высшей квалификационной категории

Председатель цикловой комиссии

Сертификат: 07440350384686A0E77D5E27735179BC
Владелец: Ефремова Вероника Васильевна
Действителен: с 14.06.2022 до 07.09.2023

общеобразовательных, гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
отделения АиЭС



О.В. Абайдулина