

**Аннотация по дисциплине**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

Курс 2,3,4 Семестр 3,4,5,6,7

Количество часов:

всего: 336

практических занятий - 168 час,

самостоятельных занятий - 168 час.

**Цели дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи дисциплины:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной

- организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ:** учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.00. Изучение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает сохранение и укрепление здоровья обучающихся для освоения дисциплин и модулей профессиональной подготовки по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

**Результаты обучения (компетенции, знания, умения, практический опыт):**

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять 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.

Знать	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
Уметь	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность при укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

### Содержание и структура дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>3 семестр</b>						
1.	<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>	<b>336</b>	-	<b>168</b>	-	<b>168</b>
2.	Тема 1.1. Легкая атлетика	44	-	22	-	22
3.	Тема 1.2. Гимнастика	20	-	10	-	10
<b>4 семестр</b>						

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Самост оя-тельная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
4.	<b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>	<b>84</b>	-	<b>42</b>	-	<b>42</b>
5.	Баскетбол	28	-	14	-	14
6.	Волейбол	28	-	14	-	14
7.	Футбол	28	-	14	-	14
<b>5 семестр</b>						
8.	Бадминтон	16	-	8	-	8
9.	<b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>	<b>48</b>	-	<b>24</b>	-	<b>24</b>
<b>6 семестр</b>						
10.	<b>Тема 1.5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>28</b>	-	<b>14</b>	-	<b>14</b>
11.	<b>Тема 1.6. Плавание</b>	<b>32</b>		<b>16</b>		<b>16</b>
<b>7 семестр</b>						
12.	<b>Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>64</b>	-	<b>32</b>	-	<b>32</b>
	<b>Всего</b>	<b>336</b>	-	<b>168</b>	-	<b>168</b>

**Курсовые проекты (работы):** *не предусмотрены*

**Интерактивные образовательные технологии,** используемые на занятиях: технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.

**Вид аттестации:** зачёт (3, 4, 5, 6, 7 семестр)

### **Основная литература**

Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богашенко Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E)

**Авторы:** Дорошенко Виталий Витальевич, Соловьева Светлана Анатольевна.