

Аннотация учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности Программирование в компьютерных системах.

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД.05 «Физическая культура», входящих в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования. Формирование компетенции по ней не предусмотрены.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часа, в том числе:

- Практическая работа обучающегося 168 часов;

- Самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
2.	ОК-3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
3.	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
3 семестр				
Раздел 1. Лёгкая атлетика	40	-	20	20
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	20	-	10	10
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние дистанции	20	-	10	10
Раздел 2. Гимнастика	24		12	12
Тема 2.1. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах	24	-	12	12
4 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол	36	-	18	18
Тема 3.1.	36	-	18	18

Обучение технике игры в баскетбол				
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол	36	-	18	18
Тема 4.1. Обучение техники игры в волейбол	36	-	18	18
5 семестр				
Раздел 1. Лёгкая атлетика	14	-	7	7
Тема 1.1. Обучение технике бега и прыжков	14	-	7	7
Раздел 2. Гимнастика	14	-	7	7
Тема 2.1. Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике	14	-	7	7
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол	14	-	7	7
Тема 3.1. Обучение техники игры в баскетбол	14	-	7	7
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол	14	-	7	7
Тема 4.1. Обучение техники игры в волейбол	14	-	7	7
6 семестр				
Раздел 5 Спортивные игры футбол	32	-	16	16
Тема 5.1 Обучение техники игры в футбол	32	-	16	16
Раздел 6. Лёгкая атлетика	36	-	18	18
Тема 6.1 Обучение технике бега и прыжков	36	-	18	18
7 семестр				
Тема 7. спортивные игры	36	-	18	18
Раздел 7.1 повторение пройденного игры Баскетбол	12	-	6	6
Раздел 7.2 повторение пройденного игры волейбол	12	-	6	6
Раздел 7.3 повторение пройденного игры футбол	12	-	6	6
Тема 8 общая физическая подготовка	40	-	20	20
Раздел 8.1 Работа на гибкость и выносливость	40	-	20	20
Всего по дисциплине	336	-	168	168

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н.

- Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606#page/1>
 4. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — URL <https://biblio-online.ru/viewer/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26#page/1>
 5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

Автор РПД: преподаватель Дерябина А.Л.