

**Аннотация учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Область применения учебной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

**Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в профессиональный модуль ПП (профессиональная подготовка) – общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Для освоения дисциплины учащиеся используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины ОУД.06 «Физическая культура», входящей в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования. Формирование компетенций по ним не предусмотрено.

**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 168 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций).**

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
		<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

## Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>3 семестр 32 ч</b>				
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	4		4	
<b>Тема 1.2.</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	28		28	
<b>4 семестр 44 ч</b>				
<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	24		24	
<b>Тема 1.4.</b> Специальные двигательные умения и навыки	20		20	
<b>5 семестр 22 ч</b>				
<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	4		4	
<b>Тема 2.2.</b> Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	18		18	
<b>6 семестр 34 ч</b>				
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	20		20	
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	14		14	
<b>7 семестр 18 ч</b>				
<b>Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование использования средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	18		18	

8 семестр 18 ч				
Тема 3.2. Оценка компетентности обучающихся в области физической культуры.	18		18	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>168</b>		<b>168</b>	

**Вид промежуточной аттестации** – зачёт (3-7 семестр),  
дифференцированный зачет (8 семестр)

### Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094>. — Текст : электронный.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

Автор РПД ОГСЭ.05 Физическая культура: Дерябина Анна Львовна.