

**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 БД.09 «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.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<p>Умения: 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</p> <p>Знания: 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</p>
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	
ОК 7	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	

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 174 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка обучающегося 168 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 6 часов.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего)	168	32	44	22	34	18	18
В том числе:							
практические занятия	168	32	44	22	34	18	18
лекционные занятия							
самостоятельная работа	6	1	2	1	1	1	
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачёт	диф.зачёт
Общая трудоемкость	174	33	46	23	35	19	18

Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические занятия	
3 семестр 32 ч				1
Раздел 1. Основы физической культуры	3		2	1
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	3		2	1
Раздел 2. Легкая атлетика	30		30	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	10		10	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	10		10	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	10		10	
4 семестр 44 ч				2
Раздел 3. Баскетбол	46		44	2
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10		10	
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	10		10	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	10		10	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	16		14	2
5 семестр 22 ч				1
Раздел 4. Волейбол	23		22	1
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	6		6	
Тема 4.2. Техника подачи и приёма после неё	6		6	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	6		6	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	5		4	1
6 семестр 34 ч				1
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	35		34	1
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	35		34	1
7 семестр 18 ч				1
Раздел 6. Кроссовая подготовка	19		18	1
Тема 6.1 Кроссовая подготовка	19		18	1
8 семестр 18 ч				
Раздел 7. Современные направления фитнеса	18		18	
Тема 7.1 Использование различных современных направлений фитнеса	18		18	
Всего по дисциплине	174		168	6

Вид промежуточной аттестации – зачёт (3-7 семестр), диф.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, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
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>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Е. Шивринская, Т. А. Завьялова, А. А. Кылосов [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 189 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/515408> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-08356-9.
5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/511813> - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-02612-2.

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

Автор РПД ОГСЭ.05 Физическая культура: Дерябина А. Л.

**Аннотация учебной дисциплины
ОГСЭ.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «АДАПТИВНАЯ 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 Адаптивная 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 БД.09 «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.

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 174 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка обучающегося 168 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 6 часов.

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

ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Умения: 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 Знания: 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
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	
ОК 7	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	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего)	168	32	44	22	34	18	18
В том числе:							
практические занятия							
лекционные занятия	168	32	44	22	34	18	18
самостоятельная работа	6	1	2	1	1	1	
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачёт	диф.зачёт
Общая трудоемкость	174	33	46	23	35	19	18

Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические занятия	
3 семестр 32 ч				1
Раздел 1. Основы физической культуры	3	2		1
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	3	2		1
Раздел 2. Легкая атлетика	30	30		
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	10	10		
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	10	10		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	10	10		
4 семестр 44 ч				2
Раздел 3. Баскетбол	46	44		2
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10	10		
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	10	10		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	10	10		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	16	14		2
5 семестр 22 ч				1
Раздел 4. Волейбол	23	22		1
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	6	6		
Тема 4.2. Техника подачи и приёма после неё	6	6		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	6	6		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	5	4		1
6 семестр 34 ч				1
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	35	34		1
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	35	34		1
7 семестр 18 ч				1
Раздел 6. Кроссовая подготовка	19	18		1

Тема 6.1 Кроссовая подготовка	19	18		1
8 семестр 18 ч				
Раздел 7. Современные направления фитнеса	18	18		
Тема 7.1 Использование различных современных направлений фитнеса	18	18		
Всего по дисциплине	174	168		6

Основная литература

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
7. 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>
8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
9. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Е. Шивринская, Т. А. Завьялова, А. А. Кылосов [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 189 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/515408> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-08356-9.
10. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/511813> - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-02612-2.

Вид промежуточной аттестации – зачёт (3-7 семестр), диф.зачет (8 семестр)

Автор РПД ОГСЭ.05 Физическая культура: Дерябина А. Л.