

Аннотация рабочей программы
дисциплины ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
уровень подготовки – базовый

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО и примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.1 Общая характеристика учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС СПО и примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Цель дисциплины: формирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в области физической культуры как базы для развития профессиональных компетенций

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

уметь:

- 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 профессии (специальности).

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

– средства профилактики перенапряжения.

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

Специалист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.5 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
Учебная нагрузка (всего)	168	32	38	32	30	36
Аудиторные занятия (всего)	168	32	38	32	30	36
В том числе:						
занятия лекционного типа	2	2	-	-	-	-
практические занятия (практикумы)	166	30	38	32	30	36
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-
в том числе:	-	-	-	-	-	-
<i>Курсовая работа</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Реферат</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала</i>	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	Дифф. зачет
Общая трудоемкость 173 часа	168	32	38	32	30	36

1.6 Структура дисциплины

Освоение учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура включает

изучение следующих разделов и тем:

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические занятия	
Раздел 1. Введение в дисциплину	32	2	30	–
Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура	60	0	60	–
Раздел 3. Оздоровительная гимнастика	44	0	44	–
Раздел 4. Спортивные игры	32	0	32	–
Всего по дисциплине	168	2	166	–

1.7 Основная литература

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>. — Текст : электронный.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст : электронный.

Составитель: преподаватель А.И. Мягкая

Аннотация рабочей программы
дисциплины ОГСЭ.05 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
уровень подготовки – базовый

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура разработана на основе ФГОС СПО и примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.1. Область применения 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»

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Адаптивная физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально - экономическому циклу.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, при восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины: формирование у учащихся двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний обучающихся, посредством адаптированной физической культуры.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

уметь:

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 профессии (специальности).

знать:

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

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

средства профилактики перенапряжения

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины – максимальной учебной нагрузки учащихся 168 часа, в том числе:

— обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов.

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

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.5 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
Учебная нагрузка (всего)	168	32	48	32	28	28
Аудиторные занятия (всего)	168	32	48	32	28	28
В том числе:						
занятия лекционного типа	2	2	-	-	-	-
практические занятия (практикумы)	168	30	48	32	28	28
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-
в том числе:	-	-	-	-	-	-
<i>Курсовая работа</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Реферат</i>	-	-	-	-	-	-

Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	Дифф. зачет
Общая трудоемкость 173 часа	168	32	48	32	28	28

1.6 Структура дисциплины

Освоение учебной дисциплины ОГСЭ.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА включает изучение следующих разделов и тем:

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические занятия	
Раздел 1. Введение в дисциплину	32	0	32	–
Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура	60	0	60	–
Раздел 3. Оздоровительная гимнастика	44	0	44	–
Раздел 4. Спортивные игры	32	0	32	–
Всего по дисциплине	168	0	168	–

1.7 Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

Составитель: преподаватель Е.В. Петрина.

