

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Адаптационная физическая культура

код и наименование дисциплины

специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование

код и наименование ОП

для групп приема с 2024 года, очная форма обучения  
год начала обучения очная, заочная

**1. Цель освоения дисциплины** – формирование у обучающихся *общих компетенций*

**2. Результаты обучения по дисциплине** (приобретаемые компетенции)

Код компетенции	Расшифровка компетенции
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК-07	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

### 3. Трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины, час	Объем работы с преподавателем, час.	Объем СРС, час	Промежуточная аттестация в форме зачета
175	163		12

### 4. Содержание дисциплины

Дисциплина включает в себя следующие разделы:

1. Методико-практический раздел.
2. Учебно-тренировочный раздел.
3. Подготовка и выполнение упражнений по индивидуальным карточкам

Формы контроля	Семестр изучения
зачет	1-6