

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

По основной профессиональной образовательной программе по специальности: *09.02.07 Информационные системы и программирование* на базе основного общего образования

Специальность: Информационные системы и программирование

Общий объем дисциплины: 175 часов

Форма обучения: очная

Форма промежуточной аттестации: зачет

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие 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.

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Физическая культура» включает в себя следующие разделы:

Форма обучения очная.

Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – 34 часа

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков

1.1 Физическое состояние человека и контроль за его уровнем

1.2 Основы физической подготовки

Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – 35 часов

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1.3 Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками

1.4 Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков

Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – 34 часа

Форма промежуточной аттестации – Зачет

2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры

2.1 Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни

2.2 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств

Семестр 6.

Объем дисциплины в семестре – 36 часов

Форма промежуточной аттестации – Зачет

2.3 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков

2.4 Специальные двигательные умения и навыки

Семестр 7.

Объем дисциплины в семестре – 18 часов

Форма промежуточной аттестации – Зачет

3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

3.1 Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности

3.2 Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков

Семестр 8.

Объем дисциплины в семестре – 18 часов

Форма промежуточной аттестации – Зачет

3.3 Совершенствование общей и специальной профессионально –прикладной физической подготовки

3.4 Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях