

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

### 1,2 семестр

#### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Содержание программы «Физической культуры» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ШССЗ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом из обязательной предметной области «базовых дисциплин» ФГОС среднего общего образования.

#### **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны:

- знать/понимать:
  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- уметь:
  - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках учебной дисциплины студенты изучают следующие разделы/темы:

Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка;

Раздел 2. Лыжная подготовка;

Раздел 3. Гимнастика;

Раздел 4. Спортивные игры:

Тема 4.1. Волейбол;

Тема 4.2. Баскетбол;

Тема 4.3. Футбол;

Раздел 5. Плавание;

Раздел 6. Виды спорта по выбору:

Тема 6.1. Ритмическая гимнастика;

Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах;

Тема 6.3. Спортивная аэробика.

### 4. ВИД АТТЕСТАЦИИ - Зачет/дифференцированный зачет

### 5. КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 116 часов.

Составитель: преподаватель КИТП Бакаев О.М.

Председатель УМК КИТП Мишулина Н.Е.

Директор КИТП Мишулина Н.Е.



Дата 28.08 2019г.