

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью *общего гуманитарного и социально-экономического цикла* основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование*.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование*. Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

**Цель учебной дисциплины** – формирование физической культуры личности и способность использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17	– 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	– 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

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>3 сем.</b>	<b>4 сем.</b>	<b>5 сем.</b>	<b>6 сем.</b>	<b>7 сем.</b>	<b>8 сем.</b>	<b>Всего</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>168</b>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>32</i>	<i>36</i>	<i>26</i>	<i>34</i>	<i>26</i>	<i>14</i>	<i>168</i>
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>68</b>	<b>52</b>	<b>28</b>	<b>336</b>
<i>В том числе в форме практической подготовки:</i>	<i>30</i>	<i>36</i>	<i>26</i>	<i>34</i>	<i>26</i>	<i>14</i>	<i>166</i>
<i>в том числе:</i>							
теоретическое обучение (лекции, уроки)	2	-	-	-	-	-	2
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	30	36	26	34	26	14	<b>166</b>
курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-
контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-
<b>Консультации</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах</b>							
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 8 семестре</b>							

**Основные разделы учебной дисциплины**

**РАЗДЕЛ** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

**РАЗДЕЛ** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

**РАЗДЕЛ** Лёгкая атлетика

**РАЗДЕЛ** Игровые виды (волейбол)

**РАЗДЕЛ** Общефизическая подготовка ОФП

**РАЗДЕЛ** Лыжная подготовка

**РАЗДЕЛ** Спортивные игры (баскетбол)