Аннотация рабочей программы дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
специальности среднего профессионального образования
09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл и является частью профессиональной подготовки.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель данной дисциплины – сформировать у обучающихся умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **задач**:

- создание целостного представления о физической культуре общество и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен

- обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения дисциплины студент должен**:**

уметь

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

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

– основы здорового образа жизни.

Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 376 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 188 часов; консультаций для обучающихся – 16 часов; самостоятельной работы – 172 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Теоретические сведения

Раздел 2. Легкая атлетика

Раздел 3. Баскетбол

Раздел 4. Элементы гимнастики, упражнения на тренажерах

Раздел 5. Бадминтон

Раздел 6. Волейбол