

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Российский экономический университет имени Г.В.Плеханова  
**Московский приборостроительный техникум**

Специальность:  
09.02.03 Программирование в компьютерных системах;  
Квалификация:  
техник-программист

**АННОТАЦИЯ**  
к рабочей программе дисциплины  
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

**1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы в структуре ППССЗ**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки специалистов среднего звена (далее-ППССЗ) по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах. Дисциплина входит в общегуманитарный и социально-экономический цикл учебного плана.

**2. Цель изучения дисциплины**

- 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.

**3. Структура дисциплины**

Дисциплина изучается на 2-4 курсе. Изучение дисциплины предполагает освоение материала в объеме 380 часов, в том числе занятия на уроках – 190 часов, самостоятельная работа – 190 часов.

**4. Основные образовательные технологии**

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Программа содержит практическую часть, которая предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами,

позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся второго курса учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включен такой нетрадиционный вид спорта, как стретчинг, в программу третьего курса – углублённое изучение атлетической гимнастики.

### **Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

*знать:*

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

– основы здорового образа жизни.

*уметь:*

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

Дисциплина способствует формированию следующих общих компетенций (ОК)

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
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.

### **1. Форма контроля**

В качестве форм контроля используются:

- в 3,5,7,8 семестре - другая форма контроля.
- в 4,6 семестре - зачет