

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

Форма обучения: очная

Общий объем дисциплины: 117 часов

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями, владениями:

<p>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</p>	<ul style="list-style-type: none">• сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;• потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;• приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;• формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;• готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;• способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;• освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических• практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;• формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;• владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;• владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития• физических качеств;
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
--	---

Содержание дисциплины

Теоретическая часть

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Практическая часть

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Лыжная подготовка.

Гимнастика.

Спортивные игры (по выбору).

Виды спорта по выбору.