**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы профессиональной подготовки по специальности среднего профессионального образования 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах» в части изучения дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла и освоения общих компетенций

**2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебнаядисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин.

**3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

**В результате изучения дисциплины обучающийся 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

**4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки студента **252** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 168 часов, из них

на 2 курсе-70 часов; на 3 курсе-60 часов; на 4 курсе-38 часов.

самостоятельной работы студента – 84 часа, из них

на 2 курсе-36 часов; на 3 курсе-60 часов; на 4 курсе-14 часов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **252** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **168** |
| **2 курс** | **70** |
| **3 курс** | **60** |
| **4 курс** | **38** |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | 0 |
| практические занятия | 168 |
| контрольные работы (контрольные нормативы) | 10 |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | 0 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **84** |
| **2 курс** | 36 |
| **3 курс** | 34 |
| **4 курс** | 14 |
| в том числе: |  |
| Индивидуальные самостоятельные занятия в спортивных кружках, секциях  Подготовка докладов, сообщений по темам  Работа с нормативно-правовыми документами  Написание рефератов | 84 |
| Итоговая аттестация в форме **зачета на 2-3 курсах**  **дифференцированный зачёт на 4 курсе** | |

**Содержание учебного материала:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Введение |
| 2 | Тема 1.1. Техника беговых упражнений |
|  | Тема 1.2. Эстафетный бег |
|  | Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции |
|  | Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места. |
|  | Тема 1.5. Метание гранаты |
| 3 | Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов |
|  | Тема 2.2. Освоение техники ОРУ с предметами |
|  | Тема 2.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний |
| 4 | Тема 3.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала |
| 5 | Тема 4.1. Волейбол |
|  | Тема 4.2. Баскетбол |
| 6 | Тема 5.1. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| 7 | Тема 6.1. Классический лыжный ход |
| 8 | Тема 7.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах |
| 9 | Тема 8.1. Оздоровительные и профилированные методы в профессиональной деятельности специалиста |
| 10 | Тема 9.1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом |
| 11 | Тема 10.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |