

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Физическая культура»
Профессия 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Цель изучения дисциплины	<p>Целью изучения учебной дисциплины физическая культура является:</p> <ul style="list-style-type: none">– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. <p>Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:</p> <ul style="list-style-type: none">- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;- всесторонняя физическая подготовка студентов;- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
Место дисциплины в учебном плане	СГЦ.04
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	36

Семестр	2
Формируемые компетенции	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>Умения: 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 профессии.</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>
Содержание дисциплины	Легкая атлетика. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Спортивные игры. Виды спорта (по выбору). 1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности занятия спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Силовая подготовка.
Виды учебной работы	Лекции, практические, самостоятельная работа.
Форма промежуточной аттестации	2 семестр - зачёт с оценкой.