

**Аннотация**  
**учебной дисциплины БД.05 Физическая культура**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина БД.05 Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 09.02.03 Программирование в компьютерных системах  
Учебная дисциплина БД.05 Физическая культура входит в базовые дисциплины общеобразовательного цикла.

**Количество часов на освоение программы (при очной форме обучения) :**  
максимальная учебная нагрузка обучающегося – 175 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов,  
самостоятельная работа обучающегося 58 часов.

**Основные разделы и темы дисциплины:**

**Раздел 1. Теоретическая часть**

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Раздел 2. Учебно-методическая часть.**

Тема 2.1. Учебно-методическая.

**Раздел 3. Учебно-тренировочная часть.**

Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Тема 3.2. Спортивные игры.

Тема 3.3. Виды спорта по выбору.

В результате изучения учебной дисциплины БД.05 Физическая культура должен:

**знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Техник-программист 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**Вид промежуточной аттестации (при очной форме обучения) – 1 и 2 семестры дифференцированный зачет.**

Разработчик:  
преподаватель

Председатель ПЦК естественнонаучных  
и технических дисциплин



А.И. Ахиджак

Р.Н. Панеш