

Аннотация
учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

Количество часов на освоение программы:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 336 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов,

самостоятельная работа обучающегося – 168 часов.

Основные разделы и темы дисциплины (при очной форме обучения):

Раздел 1. Основы физической культуры.

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни

Тема 1.4. Основы методики регулирования эмоциональных состояний

Раздел 2. Учебно-методическая часть

Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.

Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.

Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.

Тема 2.4. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

Раздел 3. Учебно-тренировочная часть

Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема 3.2. Спортивные игры

Тема 3.3. Виды спорта по выбор.

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура должен:

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, спорт. 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.

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.

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.

Виды промежуточной аттестации (при очной форме обучения)

– 3-7 семестры - зачет,

– 8 семестр- дифференцированный зачет.

Разработчик:

преподаватель

Председатель ПЦК по естественнонаучным
и техническим дисциплинам



А.И. Ахиджак

Р.Н. Панеш