

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2023 16:44:56  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

## Аннотация

### *Учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена*

**Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

**Количество часов на освоение программы (при очной форме обучения):**

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 168 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 160 часов,  
самостоятельная работа 8 часов.

**Основные разделы и темы дисциплины:**

**Раздел 1. Легкая атлетика**

**Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.**

**Раздел 3. Спортивные игры.**

**Силовая подготовка**

Дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен **знать:**

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Вид промежуточной аттестации при очной форме обучения зачет -1-5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре.

Разработчик  
преподаватель первой категории



А.И. Ахиджак

Председатель ПЦК  
естественнонаучных и технических дисциплин

З.З.Схаляхо