

**Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
Физическая культура**

Специальность подготовки: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Уровень подготовки: Базовая подготовка

Год начала подготовки: 2020

Квалификация: Специалист по информационным системам

Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина относится к базовым дисциплинам в общеобразовательном блоке дисциплин учебного плана специальности 09.02.07 *Информационные системы и программирование*.

Содержание дисциплины (тематический план):

Раздел 1. Легкая атлетика

1.1. СФП, обучение технике бега.

Раздел 2. ОФП

2.1. Развитие и совершенствование физических качеств.

Раздел 3. Баскетбол

3.1. Обучение технике игры в баскетбол.

Раздел 4. Плавание

4.1. Начальное обучение плаванию.

Раздел 5. ОФП

5.1. Совершенствование общих физических качеств.

Раздел 6. Плавание

6.1. Плавание брассом.

Раздел 7. Волейбол

7.1. Обучение технике игры в волейбол.

Раздел 8. Легкая атлетика

8.1. Совершенствование техники бега.

Раздел 9. Легкая атлетика

9.1. СФП, обучение технике бега.

Раздел 10. ОФП

10.1. Развитие и совершенствование физических качеств.

Раздел 11. Баскетбол

11.1. Обучение технике игры в баскетбол.

Раздел 12. Плавание

12.1. Совершенствование техники плавания.

Раздел 13. ОФП

13.1. Совершенствование общих физических качеств.

Раздел 14. Плавание

14.1. Совершенствование техники плавания брассом.

Раздел 15. Волейбол

15.1. Совершенствование техники игры в волейбол.

Раздел 16. Легкая атлетика

16.1. Совершенствование техники бега.

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих результатов:

• **личностных:**

- воспитать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- развить эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- воспитать принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

• **метапредметных:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Разработчик: кафедра гуманитарных дисциплин