Аннотация рабочей программы дисциплины *«Физическая культура»*

специальности *09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»*

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности *09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»*

1. **Место дисциплины в структуре**

Дисциплина относится к базовым дисциплинам ОДБ.05 ФГОС СПО.

1. **Цель и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины студент должен:

**Уметь:**

* выполнять подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Знать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
* профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими
* упражнениями различной направленности;
1. **Формируемые компетенции**

ОК-1; ОК-2; ОК-3; ОК-4; ОК-5; ОК-6; ОК-7; ОК-8; ОК-9

1. **Содержание дисциплины (содержание разделов дисциплины, разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами, разделы дисциплины и виды занятий)**

*Введение*

*Тема 1. Легкая атлетика.*

*Тема 2. Волейбол*

*Тема 3. Лыжная подготовка*

*Тема 4. Гимнастика*

*Тема 5. Футбол*

*Тема 6. Баскетбол*

1. **Объем дисциплины**: 176 (в том числе ауд.– 117, см. р. – 50, конс. - 9).
2. **Форма промежуточного контроля:** дифференцированныйзачет
3. **Семестр**: 1-2

Разработчик:

Преподаватель техникума ПИ (ф) РЭУ им. Г.В. Плеханова Чекан И.Э.