Аннотация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Цели и задачи учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:
- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задача дисциплины «Физическая культура»

- укрепление здоровья,
- повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

1. Общая физическая подготовка
2. Легкая атлетика
3. Спортивные игры
4. Аэробика
5. Лыжная подготовка
6. Плавание
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
8. Военно-прикладная физическая подготовка

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В процессе изучения дисциплины используются не только традиционные технологии, методы и формы обучения, но и инновационные технологии (портфолио - поиск и накопление информации, игровое обучение, обучение с элементами проблемного изложения), активные и интерактивные формы проведения занятий: презентация, решение ситуативных задач, тестирование.