

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 02.08.2023 13:30:02

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b4f1de8ae0d

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический
университет»

среднего профессионального и предпрофессионального образования
факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

АННОТАЦИЯ

ОГСЭ.05 Физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация (степень) выпускника специалист по информационным системам

Самара 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08

Код	Наименование общих компетенций
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).
знать:	<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-
практические занятия	168
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
контрольная работа (<i>не предусмотрено</i>)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	1, 2, 3, 4, 5 семестры – зачет 6 семестр – дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	42
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.	
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.	
	3. Основы здорового образа жизни	
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
	В том числе, практических занятий	42
	Практическое занятие. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	4
	Практическое занятие. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	4
	Практическое занятие. Основы здорового образа жизни студента	4
	Практическое занятие. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	4
	Практическое занятие. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	4
	Практическое занятие. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	4
	Практическое занятие. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2
	Практическое занятие. Обучение упражнениям на гибкость	4
	Практическое занятие. Обучение упражнениям на формирование осанки	4
Практическое занятие. Обучение упражнениям на развитие мышц спины	2	
Практическое занятие. Обучение упражнениям на развитие мышц рук	2	
Практическое занятие. Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	
Практическое занятие. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2	

Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	30
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	
	В том числе, практических занятий	30
	Практическое занятие. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	8
	Практическое занятие. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	12
	Практическое занятие. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	10
Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	34
	1. Основы терренкура и легкой атлетики	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	
	В том числе, практических занятий	34
	Практическое занятие. Техника ходьбы.	8
	Практическое занятие. Техника легкоатлетических упражнений	8
	Практическое занятие. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	10
Практическое занятие. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	8	
Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	32
	1. Основы подвижных и спортивных игр	
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	
	В том числе, практических занятий	32
	Практическое занятие. Правила подвижных и спортивных игр	10
Практическое занятие. Техника и тактика игровых действий	10	

	Практическое занятие. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	12
Тема № 5. Методика оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала	30
	1. Методы оздоровительных тренировок	
	2. Техника способов оздоровительной тренировки	
	В том числе, практических занятий	30
	Практическое занятие. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки	6
	Практическое занятие. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок	12
	Практическое занятие. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений	12
Курсовой проект (работа) (не предусмотрена)		
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (не предусмотрена)		
Всего:		168

