

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по направлению подготовки
09.02.07 Информационные системы и программирование
профиль подготовки
технический
Квалификация выпускника
Программист

Цель дисциплины

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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:

- 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.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

	трудоемкость по очной форме обучения, час.
максимальная учебная нагрузка:	170
- обязательная аудиторная нагрузка	170

5. Вид промежуточной аттестации: зачетов, дифференцированных зачетов.

6. Основные разделы дисциплины:

- 1 Основы физической культуры
- 2 Легкая атлетика
- 3 Баскетбол
- 4 Волейбол
- 5 Легкоатлетическая гимнастика
- 6 Лыжная подготовка