

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Петренко Вячеслав Иванович

Должность: и.о. директора Института цифрового развития

Дата подписания: 19.06.2024 18:13:10

Уникальный программный ключ:

b47f96eea65a16e179f94df780b10000e7ad4d

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.09 Физическая культура

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО, реализуемой на базе основного общего образования в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина БД.09 Физическая культура является базовой дисциплиной общеобразовательной подготовки, её освоение происходит в 1-2 семестре.

3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: выполнять индивидуально 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; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 04; ОК08.

5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной

Общие компетенции	Наименование формируемых компетенций
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 62 часа; самостоятельной работы обучающегося 10 часов.