

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 18.07.2024 14:34:36

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

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

Факультет среднего профессионального и предпрофессионального образования

Кафедра факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

АННОТАЦИЯ

Наименование дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация (степень) выпускника специалист по информационным системам

Самара 2024

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 08

Код	Наименование общих компетенций
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:

<i>уметь</i>	<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).
<i>знать:</i>	<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.
<i>иметь практический опыт:</i>	<ul style="list-style-type: none">- использования физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- использования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

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 семестр – зачет 2 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	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	42	ОК 08
	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	ОК 08
	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	ОК 08
	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	ОК 08
	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	ОК 08
	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	ОК 08
	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	ОК 08
	1. Основы подвижных и спортивных игр		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх		
	В том числе, практических занятий	32	ОК 08
	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	ОК 08
	1. Методы оздоровительных тренировок		
	2. Техника способов оздоровительной тренировки		
	В том числе, практических занятий	30	ОК 08
	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	

