**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**Автор:** *Галина Александровна Борникова – преподаватель общеобразовательных дисциплин АСХТ – филиала ФГБОУ ВПО ОГАУ.*

**Специальность:** *09.02.04 Информационные системы (по отраслям)*

**Наименование дисциплины:** БД.08 Физическая культура

1. **Цели и задачи учебной дисциплины/профессионального модуля:**

**Рабочая 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, 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;

- 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.

**В результате изучения учебной дисциплины физическая культура обучающийся должен:**

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных

привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и

физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий

физическими упражнениями различной направленности;

**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;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- 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;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным

стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и

функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической**

**деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных

Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного

отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового

образа жизни.

**2. Результаты освоения учебной дисциплины/профессионального модуля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование результата обучения** | **Номер и наименование темы** |
| ***1.*** | умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; | Введение  1. Основы здорового образа жизни.  Физическая культура в обеспечении здоровья  2.Основы методики самостоятельных занятий  Физическими упражнениями.  3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  Практическая часть  1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.  2.Лыжная подготовка.  3.Гимнастика.  Спортивные игры:  4.Баскетбол.  5.Волейбол.  6.Футбол. |
| ***2.*** | умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; | Введение  1. Основы здорового образа жизни.  Физическая культура в обеспечении здоровья  2.Основы методики самостоятельных занятий  Физическими упражнениями.  3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  Практическая часть  1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.  2.Лыжная подготовка.  3.Гимнастика.  Спортивные игры:  4.Баскетбол.  5.Волейбол.  6.Футбол. |
| ***3.*** | владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; | Введение  1. Основы здорового образа жизни.  Физическая культура в обеспечении здоровья  2.Основы методики самостоятельных занятий  Физическими упражнениями.  3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  Практическая часть  1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.  2.Лыжная подготовка.  3.Гимнастика.  Спортивные игры:  4.Баскетбол.  5.Волейбол.  6.Футбол. |
| ***4.*** | готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; | Введение  1. Основы здорового образа жизни.  Физическая культура в обеспечении здоровья  2.Основы методики самостоятельных занятий  Физическими упражнениями.  3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  Практическая часть  1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.  2.Лыжная подготовка.  3.Гимнастика.  Спортивные игры:  4.Баскетбол.  5.Волейбол.  6.Футбол. |
| ***5.*** | умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; | Введение  1. Основы здорового образа жизни.  Физическая культура в обеспечении здоровья  2.Основы методики самостоятельных занятий  Физическими упражнениями.  3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  Практическая часть  1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.  2.Лыжная подготовка.  3.Гимнастика.  Спортивные игры:  4.Баскетбол.  5.Волейбол.  6.Футбол. |
| ***6.*** | умение определять назначение и функции различных социальных институтов; | Введение  1. Основы здорового образа жизни.  Физическая культура в обеспечении здоровья  2.Основы методики самостоятельных занятий  Физическими упражнениями.  3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  Практическая часть  1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.  2.Лыжная подготовка.  3.Гимнастика.  Спортивные игры:  4.Баскетбол.  5.Волейбол.  6.Футбол. |
| ***7.*** | умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; | Введение  1. Основы здорового образа жизни.  Физическая культура в обеспечении здоровья  2.Основы методики самостоятельных занятий  Физическими упражнениями.  3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  Практическая часть  1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.  2.Лыжная подготовка.  3.Гимнастика.  Спортивные игры:  4.Баскетбол.  5.Волейбол.  6.Футбол. |
| ***8.*** | владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; | Введение  1. Основы здорового образа жизни.  Физическая культура в обеспечении здоровья  2.Основы методики самостоятельных занятий  Физическими упражнениями.  3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  Практическая часть  1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.  2.Лыжная подготовка.  3.Гимнастика.  Спортивные игры:  4.Баскетбол.  5.Волейбол.  6.Футбол. |
| ***9.*** | владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. | Введение  1. Основы здорового образа жизни.  Физическая культура в обеспечении здоровья  2.Основы методики самостоятельных занятий  Физическими упражнениями.  3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  Практическая часть  1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.  2.Лыжная подготовка.  3.Гимнастика.  Спортивные игры:  4.Баскетбол.  5.Волейбол.  6.Футбол. |

**Содержание дисциплины:**

**Введение**

1. Основы здорового образа жизни.

Физическая культура в обеспечении здоровья

2.Основы методики самостоятельных занятий

Физическими упражнениями.

3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Практическая часть**

1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

2.Лыжная подготовка.

3.Гимнастика.

Спортивные игры:

4.Баскетбол.

5.Волейбол.

6.Футбол.