

**Аннотация**  
**Учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура»**

**Специальность – 09.02.03 – «Программирование в компьютерных системах»**

<b>Наименование учебного предмета</b>	<b>Физическая культура</b>
<b>Цель учебного предмета</b>	<p><i>В результате освоения предмета обучающийся должен использовать приобретенные предметные результаты с целью:</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li><li>2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li><li>6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li></ol>
<b>Основные разделы предмета</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО;</li><li>- Циклические виды физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>- Спортивные игры;</li></ul>

<b>Общая трудоемкость предмета</b>	<b>Очная форма обучения:</b> Всего 176 Практические занятия 117 Самостоятельная работа 55 Консультации 4
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	в 1 семестре зачет во 2 семестре дифференцированный зачёт