

Аннотация
Учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура»

Специальность – 09.02.03 – «Программирование в компьютерных системах»

| | |
|---------------------------------------|---|
| Наименование учебного предмета | Физическая культура |
| Цель учебного предмета | <p><i>В результате освоения предмета обучающийся должен использовать приобретенные предметные результаты с целью:</i></p> <ol style="list-style-type: none">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);2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;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;6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
| Основные разделы предмета | <ul style="list-style-type: none">- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО;- Циклические виды физкультурно-спортивной деятельности;- Спортивные игры; |

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