

Название дисциплины (модуля)		Физическая культура		
Номер	ОГСЭ.05	Общеобразовательный		Семестр 3-8
Кафедра		Программа	09.02.07 Информационные системы и программирование	
Составитель	Повышев Дмитрий Викторович			
Цели и задачи дисциплины:	<ul style="list-style-type: none"> ▸ развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; ▸ формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении 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; ▸ овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; ▸ 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. 			
Основные темы:	<p>Теоретическая часть</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Основы здорового образа жизни ▸ Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями ▸ Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом <p>Учебно-методическая часть</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Учебно-методическая часть <p>Учебно-тренировочная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Легкая атлетика. ▸ Кроссовая подготовка ▸ Гимнастика ▸ Спортивные игры ▸ Виды спорта по выбору ▸ Национальные виды спорт 			
Основная литература	<ol style="list-style-type: none"> 1. Губарева, Н. В. Естественные основы физической культуры (Био-логия) [Электронный ресурс] : курс лекций / Н. В. Губарева, Т. А. Линдт, Л. Г. Баймакова. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 108 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74264.html 2. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Элек-трон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим до-ступа: http://www.iprbookshop.ru/77006.html 			
Технические средства	Аудитория с комплектом учебной мебели для обучающихся и преподавателя, экран. Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.			
Общекультурные компетенции	<ul style="list-style-type: none"> ▸ ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ▸ ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ▸ ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. ▸ ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. ▸ ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. 			
Профессиональные компетенции				
Форма проведения занятий	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
Всего часов: 168		168		
Виды контроля	Диф.зач./зач./экз.	КР	Условие зачета	Форма проведения самостоятельной работы
Форма	Диф.зачет (8 сем.) Зачет (3-7 сем.)			
Перечень дисциплин (модулей), знание которых необходимо для изучения дисциплины (модуля)				