

Название дисциплины (модуля)		<b>Физическая культура</b>			
Номер	<b>ОГСЭ.05</b>	Общеобразовательный		Семестр	<b>3-8</b>
Кафедра		Программа	<b>09.02.07 Информационные системы и программирование</b>		
Составитель	Повышев Дмитрий Викторович				
Цели и задачи дисциплины:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</li> <li>▸ формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>▸ овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li> <li>▸ овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</li> <li>▸ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</li> <li>▸ приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li> </ul>				
Основные темы:	<p>Теоретическая часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Основы здорового образа жизни</li> <li>▸ Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> <li>▸ Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</li> </ul> <p>Учебно-методическая часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Учебно-методическая часть</li> </ul> <p>Учебно-тренировочная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Легкая атлетика.</li> <li>▸ Кроссовая подготовка</li> <li>▸ Гимнастика</li> <li>▸ Спортивные игры</li> <li>▸ Виды спорта по выбору</li> <li>▸ Национальные виды спорт</li> </ul>				
Основная литература	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Губарева, Н. В. Естественнаучные 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74264.html">http://www.iprbookshop.ru/74264.html</a></li> <li>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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/77006.html">http://www.iprbookshop.ru/77006.html</a></li> </ol>				
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"> <li>▸ ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</li> <li>▸ ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</li> <li>▸ ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</li> <li>▸ ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</li> <li>▸ ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</li> </ul>				
Профессиональные компетенции					
Форма проведения занятий	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
Всего часов: <b>168</b>		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)					