**Аннотация**

**к рабочим программам по дисциплине:**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для студентов 2-4 курсов.**

Для специальностей:

09.02.01 (230113) Компьютерные системы и комплексы;

09.02.02 (230111) Компьютерные сети;

09.02.03 (230115) Программирование в компьютерных системах;

09.02.04 (230401) Информационные системы (по отраслям);

09.02.05 (230701) Прикладная информатика (по отраслям);

40.02.01 (030912) Право и организация социального обеспечения

**Форма обучения** – очная

**Программа учебной дисциплины Физическая культура предназначена** для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих программу профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

**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, 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.

**Программа дисциплины Физическая культура направлена на** укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

**Программа содержит теоретическую и практическую части**. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

**Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: д**исциплина Физическая культура осваивается как базовый учебный предмет независимо от профиля профессионального образования.

**Структура дисциплины:** Дисциплина изучается на 2-4 курсе.

**В результате изучения учебной дисциплины в области физической культуры студент должен:**

- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знать основы здорового образа жизни;

- уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;

**Виды контроля:**

Студенты всех специальностей, выполнившие рабочую учебную программу, в 3-8 семестрах сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.