

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
Российский экономический университет имени Г.В.Плеханова  
**Московский приборостроительный техникум**

Специальность:  
09.02.06 Сетевое и системное  
администрирование  
Квалификация:  
Сетевой и системный администратор

**АННОТАЦИЯ**  
к рабочей программе дисциплины  
БД.06 «Физическая культура»

**1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы в структуре ППССЗ**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова» Московском приборостроительном техникуме. Базовая дисциплина.

**2. Цель изучения дисциплины**

Рабочая 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.

Рабочая программа «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 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.

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.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого курса в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (атлетическая гимнастика).

### **3. Структура дисциплины**

Дисциплина изучается на 1 курсе, на протяжении одного семестра. Изучение дисциплины предполагает освоение материала в объеме 117 ак. ч. В том числе: занятия на уроках – 110 ак. ч., консультации – 7 ак. часов.

### **4. Основные образовательные технологии**

Лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов по изучению теоретических вопросов и выполнению практических заданий, тестирование, контрольные работы, выступление с сообщениями.

### **5. Требования к результатам освоения дисциплины**

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

#### знать:

- ✓ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### уметь:

- ✓ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- ✓ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- ✓ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- ✓ выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- ✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- ✓ выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и

повседневной жизни для:

- ✓ повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- ✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- ✓ активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**6. Формы контроля:**

1 семестр – дифференцированный зачет

2 семестр – дифференцированный зачет