

**Аннотация**  
**к рабочей программе учебной дисциплины**  
**специальности 09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)»**  
**(базовой подготовки)**  
**ОДб.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.02.05 «Прикладная информатика (по отраслям)» (базовой подготовки).

**1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

*В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:*

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

*В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:*

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

**1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы:**  
дисциплина Физическая культура относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла ОДб.05.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел 1. Теоретическая часть. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Тема 1.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

**Раздел 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Тема 2.1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

**Раздел 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Тема 3.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

**Форма обучения: очная**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 180 часов, в том числе:  
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 117 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 63 часов.

Промежуточная аттестация установлена в форме дифференцированного зачета.

***Форма обучения: заочная***

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 180 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 10 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 170 часов.

Промежуточная аттестация установлена в форме дифференцированного зачета.