

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
**«Физическая культура»**  
по специальности среднего профессионального образования  
09.02.02 Компьютерные сети  
(профиль технический)

**ОП.00 Общеобразовательная подготовка**  
**БД.00 Базовые дисциплины**

**БД.08 Физическая культура**

**Место дисциплины в структуре ППСЗ**

Дисциплина **«Физическая культура»** является частью программы подготовки специалистов среднего звена и относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки.

**Общее количество часов на освоение рабочей программы дисциплины – 213 часов.**

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- 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;

**знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**Основные дидактические единицы (разделы) дисциплины**

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль

занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных качеств. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Спортивные игры (волейбол). Лыжная подготовка. Спортивные игры (баскетбол). Легкая атлетика.

