

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Утверждена
Ученым советом Сибирского института
управления – филиала РАНХиГС
Протокол от 14 февраля 2024 г. №64

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОГСЭ.ДВ.01.01

Краткое наименование дисциплины – не устанавливается

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Специалист среднего звена

Квалификация выпускника: Программист

Форма обучения: очная

Год набора - 2023

Новосибирск, 2024

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

| Код ОК | Умения | Знания |
|--------|--|--|
| ОК 03 | определять актуальность нормативно-правовой документации профессиональной деятельности; применять современную научную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования | содержание актуальной нормативно-правовой документации современная и научная профессиональная терминология; возможные траектории профессионального самообразования |
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 06 | описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. | сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения. |
| ОК 07 | соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности. | правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения. |
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |

Личностные результаты

| Код личностных результатов реализации программы воспитания | Личностные результаты (дескрипторы) |
|--|---|
| ЛР 7 | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. |
| ЛР 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности | |
| ЛР 14 | Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм |

2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы | 196 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 12 |
| практические занятия | 154 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | 18 |
| <i>Консультации</i> | - |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | 12 |

3. Структура дисциплины

| Наименование разделов и тем | Объем в часах |
|---|---------------|
| Раздел 1. Основы физической культуры | 2 |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | 36 |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | |
| Раздел 3. Баскетбол | 36 |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | |
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок | |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | |
| Раздел 4. Волейбол | 36 |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё | |
| Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара | |
| Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика | 36 |
| Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | 38 |
| Тема 6.1. Лыжная подготовка | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | 12 |

4. Основная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>