

**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 - 2024

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>