

Аннотация
рабочей программы дисциплины
«ОГСЭ.04 Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» является частью образовательной программы, разрабатываемой и утверждаемой образовательной организацией, в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

Цели и задачи дисциплины - сформировать навыки использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, формирование основ здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности ;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики и перенапряжения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура»

Максимальная учебная нагрузка обучающихся, всего - 168 часов.
Обязательная учебная нагрузка – 168 часов

