

## **АННОТАЦИЯ** **рабочей программы дисциплины**

**Физическая культура / Адаптивная физическая культура**  
по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование  
профиль подготовки  
технический

Квалификация выпускника

Администратор баз данных

### **1. Цель дисциплины**

Овладение указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими общими компетенциями

### **2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

**ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

**ОК 04.** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

**ОК 06.** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

**ОК 07.** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

**ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

#### **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 перенапряжения.

**4. Общая трудоемкость дисциплины** составляет максимальной учебной нагрузки 172 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 172 часа.

**5. Вид промежуточной аттестации:** зачет, дифференцированный зачет

**6. Основные разделы дисциплины:**

**2 курс**

- 1 - Легкая атлетика
- 2 - Гимнастика
- 3 - Спортивные игры (баскетбол)
- 4 - Настольный теннис
- 5 - Спортивные игры (волейбол)

**3 курс**

- 1 - Легкая атлетика
- 2 - Гимнастика
- 3 - Спортивные игры (баскетбол)
- 4 - Настольный теннис
- 5 - Спортивные игры (волейбол)

**4 курс**

- 1 - Легкая атлетика
- 2 - Гимнастика
- 3 - Спортивные игры (баскетбол)
- 4 - Настольный теннис
- 5 - Спортивные игры (волейбол)