**Аннотация**

**рабочей программы учебной дисциплины**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность: 09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

**1.Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.03. **Программирование в компьютерных системах**, входящей в укрупненную группу специальностей 230000 Информатика и вычислительная техника. Учебная дисциплина Физическая культура относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин в структуре профессиональной образовательной программы специальности **09.02.03.**  **Программирование в компьютерных системах**.

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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

* *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.*

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

* *о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
* *основы здорового образа жизни.*

**Требования к результатам обучения специальной медицинской группы**

* Уметь определить уровень собственного здоровья.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Овладеть техникой игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая подготовка).
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 174 часа; самостоятельной работы обучающегося - 174 часов.