

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование дисциплины)

образовательной программы по специальности
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

(код, наименование специальности)

2022-2023 учебный год

1. Цели изучения дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному учебному циклу (базовому) образовательной программы.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: ОК 1, ОК 4, ОК 8.

4. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

иметь практический опыт: владения навыками поддержания хорошей физической формы.

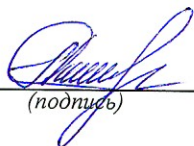
5. Общая трудоемкость дисциплины:

составляет 117 часов аудиторных занятий, из них теоретические занятия – 8 часов, практические занятия – 109 часов.

6. Вид промежуточной аттестации: зачет – 1 семестр, дифференцированный зачет – 2 семестр.

7. Рабочую программу разработал: Безруков А.А., преподаватель высшей квалификационной категории.

Председатель ПЦК ОГСЭД _____


(подпись)

Э.А. Магомедова
(И.О. Фамилия)