

## Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

### ОУД.05 Физическая культура

образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих

#### 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

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППКРС как общая учебная дисциплина (базовая)

#### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

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 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 специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

#### 4. Общая трудоемкость дисциплины

составляет 182 часа, из них:

теоретические занятия – 8 часов, практические занятия – 166 часов, промежуточная аттестация – 8 часов

5. Вид промежуточной аттестации: зачет – 2 семестр, 3 семестр, 4 семестр, дифференцированный зачет – 5 семестр.

#### 6. Рабочую программу разработал

Беккер Н.Р., преподаватель высшей квалификационной категории, педагог физической культуры и спорта

Председатель

ЦК общеобразовательного цикла



С.Н. Симонова