

**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**  
**ОУД6.06 Физическая культура**  
**образовательной программы подготовки специалистов среднего звена**  
**специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

**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 ППССЗ как базовый учебный предмет (обязательных учебных областей).

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

ОК 04, ОК 06, ОК 08

**4. Требования к результатам освоения дисциплины**

в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- современное состояние физической культуры и спорта.
- оздоровительные системы физического воспитания.
- информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- формы и содержание физических упражнений.
- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены
- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.
- правила соревнований по избранному игровому виду спорта.

**уметь (для обучающихся основной медицинской группы):**

- организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
- использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
- применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности

- выполнять комплексы физических упражнений
- метать гранаты

выполнять технику общеразвивающих упражнений

использовать основные двигательные элементы.

Действителен: с 14.06.2022 до 07.09.2023 г.

**уметь (для обучающихся специальной медицинской группы):**

Сертификат формы 0303-06-08-01-02-17-03-17-05-06

Владелец: Федеральное агентство по образованию

Владелец: Федеральное агентство по образованию

Владелец: Федеральное агентство по образованию

Владелец: Федеральное агентство по образованию

Владелец: Федеральное агентство по образованию

Владелец: Федеральное агентство по образованию

Владелец: Федеральное агентство по образованию

Владелец: Федеральное агентство по образованию

Владелец: Федеральное агентство по образованию

Владелец: Федеральное агентство по образованию

Владелец: Федеральное агентство по образованию

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- применять элементы техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- применять технику спортивных игр по одному из избранных видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка);
- выполнять систему дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности с учетом состояния своего здоровья;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять контрольные упражнения.

**5. Общая трудоемкость дисциплины**

составляет **117** часов, из них:

занятия по учебной дисциплине – 117 часов.

**6. Вид промежуточной аттестации:**

дифференцированный зачет – 2 семестр.

**7. Рабочую программу разработали:**

Берсенёва К.В., преподаватель первой квалификационной категории

Председатель ЦК ООГСЭ и ОПД



**С. А. Тростьянко**