

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины
ОУД.05 Физическая культура
образовательной программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и
газонефтехранилищ

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 общая учебная дисциплина (базовая).

3. В результате изучения учебной дисциплины создаются условия для формирования общих компетенций (далее - ОК): ОК 2-3, 6-8.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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 технику беговых упражнений;
- метать гранаты;
- выполнять технику лыжных ходов;
- выполнять технику общеразвивающих упражнений;
- исполнять основные игровые элементы.

уметь (для обучающихся специальной медицинской группы):

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;

Сертификат: 6FAD4C30384686A8E7BD5E27735179BC
Владелец: Ефремова Вероника Васильевна
Действителен: с 14.06.2022 до 07.09.2023

- 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.

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.

5. Общая трудоемкость дисциплины

составляет 117 часов, из них:

теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 115 часов

6. Вид промежуточной аттестации:

дифференцированный зачет – 2 семестр.

7. Рабочую программу разработал

К.И. Монарев, преподаватель высшей квалификационной категории.

Председатель ЦК ООиОГСЭ СОНХ  И.А. Пьянкова