

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины
ОУД.05 Физическая культура
образовательной программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

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 ППСЗ как общая учебная дисциплина (базовая).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 2, ОК3, ОК 6-8.

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 профилактики 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.

для обучающихся специальной медицинской группы:

- 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:

теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 115 часов

6. Вид промежуточной аттестации:

дифференцированный зачет – 2 семестр.

7. Рабочую программу разработал:

Вяткина Л.И., преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры

**Председатель цикловой комиссии
общеобразовательных, гуманитарных и
социально-экономических дисциплин**

 **О.В. Абайдулина**