

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 04.07.2024 14:27:37
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d74060e

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

ОУД.12 Физическая культура

образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи

1. Цели изучения дисциплины:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Входит в общеобразовательный цикл ППКРС как обязательная дисциплина.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 4.3.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;
- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне";

- - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;
- - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);
- - выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне";
- - контролировать и оценивать индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- - планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- - выполнять индивидуально подобранные комплексы атлетической гимнастики на тренажерах, с отягощениями;
- - оценивать выполнение практических заданий, выполнение индивидуальных заданий и принятие нормативов.

5. Общая трудоемкость дисциплины

составляет – 76 часов (в т.ч. профессионально-ориентированное содержание – 22 часа), из них:

теоретические занятия – 4 часа,
 практические занятия - 68 часов,
 дифференцированный зачет – 4 часа.

6. Вид промежуточной аттестации:

дифференцированный зачет – 1, 2 семестр

7. Рабочую программу разработал

Вяткина Л.И., преподаватель высшей квалификационной категории

Председатель цикловой комиссии
 общеобразовательных, гуманитарных и
 социально-экономических дисциплин
 отделения АиЭС



О.В. Абайдулина