

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины
ОУД6.06 Физическая культура
образовательной программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

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 документально подтвержденные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
- применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

Свидетельство 65АМ7С59284696А477BD5E27735179BC
Владелец: Ефремова Вероника Васильевна
Действителен: с 14.06.2022 до 07.09.2023

- - 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:

занятия по учебной дисциплине – 117 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**