

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

ОД.09 Физическая культура

**образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
(по отраслям)**

1. Цель изучения дисциплины:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Входит в общеобразовательный цикл ППКСР как обязательная дисциплина.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать/владеть:

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- положительной динамикой в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- оценкой выполнения практических заданий, выполнения индивидуальных заданий и принятия нормативов;
- контроль и оценку индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- планировать, проводить, контролировать индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности; **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
- выполнять индивидуально подобранные комплексы атлетической гимнастики на тренажерах, с отягощениями

5. Общая трудоемкость дисциплины

составляет – **78** часов (в т.ч. профессионально-ориентированное содержание – **28** часов), из них:

теоретические занятия – **4** часа,
практические занятия – **74** часов,

промежуточная аттестация – 6 часов.

Вид промежуточной аттестации:

Дифференцированный зачет – 2 семестр.

6. Рабочую программу разработал

Вяткина Л.И., преподаватель высшей квалификационной категории

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



О.В. Абайдулина