

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

ОЛ.09 Физическая культура

**образовательной программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и
автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)**

1. Цели 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 как базовый учебный предмет.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 2.2

4. Требования к результатам освоения дисциплины

-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);

-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления высокой работоспособности.

-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);

-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

-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);

-владеть современными технологиями укрепления и сохранения -здоровья поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и

производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере;

- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

- 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);

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

5. Общая трудоемкость дисциплины

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

теоретические занятия – 4 часа,

практические занятия - 74 часа

6. Вид промежуточной аттестации:

дифференцированный зачет – 2 семестр

7. Рабочую программу разработал

Берсенева К.В., преподаватель первой квалификационной категории

Председатель цикловой комиссии

общеобразовательных дисциплин



К.Н. Рагозина