

# Аннотация к рабочей программе дисциплины

## ОДБ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППССЗ.

### Цели и задачи дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
- составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- современное состояние физической культуры и спорта;
- оздоровительные системы физического воспитания;
- технику безопасности при занятиях разными видами спорта;
- и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **владеть:**

- информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- методами повышения эффективности производственного и учебного труда.

### Виды учебной работы и объём учебных часов

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## Содержание дисциплины

**Раздел 1. Легкая атлетика**

**Раздел 2. Настольный теннис**

**Раздел 3. Баскетбол**

**Раздел 4. Волейбол**

**Раздел 5. Гимнастика**

**Раздел 6. Футбол**

**Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Составитель преп. Крестьянова В.В.

Составитель преп. Одинцов М.А.

Председатель ЦК Титкова Н.П.

