

# 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	Объём 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.

Handwritten signatures in blue ink. The first signature is for V.V. Krestyanova, the second for M.A. Odintsov, and the third for N.P. Titkova. Each signature is written over a horizontal line.