

## **Аннотация к рабочей программе по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура**

форма обучения – очная

курс – 2,3

семестр – 3,4,5,6

максимальная учебная нагрузка, ч – 212

самостоятельная учебная нагрузка, ч – 106

всего, ч – 106

в том числе:

практические занятия, ч – 106

зачет – 3,4,5 семестр

дифференцированный зачет – 6 семестр

### **Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания обучающихся СПО является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины

- формировании у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- понимание места и роли физической культуры и спорта в общей культуре человека, их социальное значение и функции.
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- повышение тренированности и работоспособности, развитие и совершенствование психофизических качеств и психомоторных способностей;
- практическое применение самоконтроля, самоопределение в оздоровительных системах физической культуры;
- обучение источникам и составным частям индивидуального здоровья человека, основам культуры самосохранения в перспективе профессиональной деятельности будущих специалистов.

### **Место дисциплины в структуре ППСЗ**

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально – экономическому циклу обязательной части ППСЗ по специальности.

### **Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.