

## Аннотация к рабочей программе по дисциплине ОУД.06 Физическая культура

форма обучения – очная

курс – 1

семестр – 1,2

максимальная учебная нагрузка, ч – 175

самостоятельная учебная нагрузка, ч – 58

всего, ч – 117

в том числе:

практические занятия, ч – 117

дифференцированный зачет – 1,2 семестр

### Цели и задачи дисциплины.

**Цель** образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

— **формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

— **формирование** устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

— **развитие** основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

— **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

— **овладение** системой 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;

— **воспитание** положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

«Физическая культура» (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО социально-экономического профиля профессионального образования.

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

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

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- выполнять установленные нормативы по физической, спортивно-технической подготовке;
- быть активным в отношении здоровья.

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

Основы здорового образа жизни и значение физической культуры в обеспечении здоровья.