



ТВЕРЖДАЮ

Директор

В. Березовская

« 30 » августа 2017 г.

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

Цель изучения дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Дисциплина Физическая культура способствует развитию личностных качеств студентов и является средством формирования у студентов универсальных способностей (компетенций).

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

- значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студента;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- правила безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, лыжной подготовке и конькобежной подготовке;
- правила соревнований по изучаемым видам спорта и историю развития их развития;
- основные элементы техники изучаемых двигательных действий

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

- в полной мере использовать восстановительные и реабилитационные мероприятия в процессе занятий по физической культуре;
- соблюдать правила здорового образа жизни, планировать мероприятия индивидуальной физической подготовки;
- соблюдать основные положения по профилактике асоциального поведения, табакокурения, алкоголизма и наркомании;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- выполнять технически правильно, элементы техники спортивных игр, легкоатлетических и гимнастических упражнений.

Содержание дисциплины:

Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Мини-футбол. Настольный теннис. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Формируемые компетенции: ОК 1, 2, 6

Продолжительность обучения: максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 ч., в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 118 ч., самостоятельной работы 118 ч.

Текущий контроль в течение семестра.

Итоговый контроль: зачет.

Основные источники:

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: КНОРУС, 2016. – 304 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. – М.: «ФЛИНТА», 2016. – 23 с.

3. Виленский М.Я. Физическая культура студента (Текст): учеб. Для ссузов: рек. М-вом образования РФ /ред.В.И. Ильинич. – М.: КНОРУС, 2016. – 240 с

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Академия, 2012. – 176 с.