**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Дисциплина относится к общеобразовательному циклу при обучении по гуманитарному и социально-экономическому профилю.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен выработать основные виды деятельности:

- знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для фор­мирования личности

профессионала, профилактики профзабо­леваний;

- знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенно­стей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных заня­тий и их гигиены;

- самостоятельное использование и оценка показателей функцио­нальных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз­вития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;

- внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможно­стям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;

- умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производствен­ного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Обоснование социально-экономической необходимости специ­альной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные ме­тоды физического воспитания при занятиях различными вида­ми двигательной активности;

- применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, пси­хофизиологических функций, к которым профессия (специаль­ность) предъявляет повышенные требования;

- освоение методов профилактики профессиональных заболева­ний.

- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;

- использование тестов, позволяющих самостоятельно опреде­лять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером;

- умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности .Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низ­кого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши);

- умение технически грамотно выполнять (на технику): прыж­ки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», пере­кидной;

- метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толка­ние ядра; сдача контрольных нормативов. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные;

- преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;

- умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: рас­пределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при заняти­ях лыжным спортом;

- умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражне­ний в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболева­ний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стен­ки), упражнений для коррекции зрения;

- выполнение комплексов упражнений вводной и производствен­ной гимнастики. Освоение основных игровых элементов;

- знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта;

- развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;

- развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, вообра­жения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений;

- развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельно­сти;

- умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказы­вать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплиту­дой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упраж­нений из 26—30 движений. Знание средств и методов тренировки для развития силы основ­ных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из рези­ны, гантелями, гирей, штангой;

- умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;

- осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнасти­кой;

- заполнение дневника самоконтроля. Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, вклю­чая дополнительные элементы;

- знание техники безопасности при занятии спортивной аэроби­кой;

- умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях; - умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в дина­мике);

- умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях;

- умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в ди­намике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- ссоблюдение техники безопасности

**Виды учебной работы и объем учебных часов**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов / зачетных единиц |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 236 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 116 |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 118 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |  |

Содержание предмета

Введение

Тема 1. Легкая атлетик

Тема 2. Гимнастика

Тема 3. Лыжная подготовка

Тема 4. Волейбол

Тема 5. Баскетбол

Тема 6. Легкая атлетика