

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.05 б Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 38.01.02 Продавец, контролер - кассир.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для получения среднего общего образования на базе основного общего образования в учреждении среднего профессионального образования.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Изучение дисциплины физической культуры осуществляется в рамках изучения дисциплин общеобразовательного цикла.

### 1.3 Структура рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины по физической культуре состоит из теоретической и практической части.

*Теоретическая часть программы включает:*

- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
- Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

*Практическая часть включает следующие виды:*

- Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.
- Гимнастика.
- Спортивные игры.
- Лыжная подготовка
- Плавание
- Атлетическая гимнастика.

### 1.4. Цели учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- Подготовка здоровых духовно и физически развитых, способных производительно трудиться и успешно выполнять воинский долг согласно Конституции РФ ст.59.
- Обеспечение гармонического развития физических качеств человека, на этой основе – крепкого здоровья и высокой работоспособности.
- Обучение основным двигательным действиям и умениям, необходимым в жизни, трудовой деятельности.
- Обучение минимуму знаний в области гигиены, медицины, здоровому образу жизни, воспитанию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Содействие овладению профессиональными навыками.
- Воспитание морально - волевых качеств, психической устойчивости, коллективизма, дисциплинированности и ответственности.

*В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

*В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество коллективных формах занятия физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.**

максимальной учебной нагрузки студентов - 256 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов –171 часа;  
самостоятельной работы студентов - 85 час.