

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО / профессии:

26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок».

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы** учебная дисциплина «Физическая культура» является программой базовых общеобразовательных дисциплин.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура» – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоение дисциплины курсант должен

#### знать:

- Основы техники безопасности при занятиях физической культурой на открытых площадках, в игровом и тренажерном спортивных залах;
- Основы здорового образа жизни;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- Способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.

#### уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике и гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- Выполнять контрольные нормативы, установленные преподавателем для оценки уровня технической подготовленности по волейболу, баскетболу, футболу.
- **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
  - Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - Подготовке 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### 1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК):

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 11. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

### 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины « Физическая культура»

максимальной учебной нагрузки обучающегося **156** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

самостоятельной работы обучающегося **39** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>272</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>136</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>2</b>
практические занятия	<b>134</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>136</b>
в том числе:	
Реферат Самостоятельные занятия физической культурой и спортом: Оздоровительный бег, ходьба, плавание, подвижные игры на свежем воздухе, утренняя гигиеническая гимнастика, общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, физические упражнения с предметом (скакалкой, эспандером), занятия на тренажерах.	-
Итоговая аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта.	