

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности: 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных,
строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

3 года 10 месяцев

1. Наименование образовательной программы, в рамках которой изучается дисциплина

Дисциплина «Физическая культура» входит в основную образовательную программу по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

2. Общая трудоёмкость

Дисциплина «Физическая культура» изучается в объеме 214 часов, которые включают 166 ч. практических занятий, 48 ч. самостоятельных занятий.

В том числе количество часов в форме практической подготовки: 0 часов.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла учебного плана.

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей для подготовки выпускной квалификационной работы.

4. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих общих компетенций (ОК):

ОК 03 – планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04 – работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06 – проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07 – содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

– основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

– содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

уметь:

– придерживаться здорового образа жизни;

- самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- поддерживать уровень физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт:**

П1 – определения траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества;

П2 – участия в деловом общении для эффективного решения деловых задач;

П3 – организовывать собственное поведение, руководствуясь общечеловеческими ценностями;

П4 – эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

П5 – сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры.

5. Содержание дисциплины

В основе дисциплины лежат 5 основополагающих разделов:

1. Инструкция по технике безопасности
2. Общая и специальная физическая подготовка
3. Испытания ВФСК «ГТО»
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка
5. Оздоровительные системы

Обучение проходит в ходе аудиторной (практические занятия) и внеаудиторной (самостоятельной) работы студентов, что позволяет приобретать будущим специалистам необходимые знания, навыки и умения.

6. Формы организации учебного процесса по дисциплине (профессионального модуля)

Изучение дисциплины «Физическая культура» складывается из следующих элементов:

- практические занятия;
- самостоятельное изучение проблем, вынесенных на практических занятиях;
- подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;
- подготовка к итоговому зачету.

Подготовка к практическим занятиям и самостоятельное изучение отдельных рекомендуемых к изучению вопросов осуществляется с использованием:

- рекомендуемой литературы;
- периодических изданий;
- сети «Интернет».

7. Виды контроля

Зачет – 3-8 семестр.