АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура
по специальности: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
3 года 10 месяцев

Год начала подготовки: 2024 г.

1. Наименование образовательной программы, в рамках которой изучается дисциплина

Дисциплина «Физическая культура» входит в основную образовательную программу по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

2. Общая трудоёмкость

Дисциплина «Физическая культура» изучается в объеме 264 часов, которые включают 6 ч. лекционных занятий, 188 ч. практических занятий, 70 ч. самостоятельных занятий.

В том числе количество часов в форме практической подготовки: 4 часа.

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, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04 – эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 07 – содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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:

уметь:

У1 – придерживаться здорового образа жизни;

У2 – самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

У3 – осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

У4 – поддерживать уровень физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

знать:

З1 – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

З2 – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

З3 – 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.

З4 – содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:

ПО1 – определения траектории личностного развития и самообразования в контексте требований современного общества;

ПО2 – участия в деловом общении для эффективного решения деловых задач;

ПО3 – организовывать собственное поведение, руководствуясь общечеловеческими ценностями;

ПО4 – эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ПО5 – сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры.

5. Содержание дисциплины

В основе дисциплины лежат 7 основополагающих разделов:

1. Лекционный курс на темы: теоретические основы физической культуры; здоровье, основы здорового образа жизни; методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, самоконтроль в процессе занятий
2. Инструкция по технике безопасности.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
4. Испытания ВФСК «ГТО».
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
6. Оздоровительные системы.
7. Спортивные игры.

Обучение проходит в ходе аудиторной (лекционные и 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:

- лекции в соответствии с рабочей программой и календарным планом;
- практические занятия;
- самостоятельное изучение проблем, вынесенных на практических занятиях;
- подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;
- подготовка к итоговому зачету.

При реализации дисциплины (профессионального модуля) предполагается организация практической подготовки, направленной на выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

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

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

7. Виды контроля

Диф. зачет – 3-8 семестр.