

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

(код) (наименование специальности)

3 года 10 месяцев на базе основного общего образования

(нормативный срок обучения)

Год начала подготовки 2024 г.

– **Наименование образовательной программы, в рамках которой изучается дисциплина (профессионального модуля)**

Дисциплина (профессиональный модуль) Физическая культура входит в основную образовательную программу по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

– **Общая трудоёмкость**

Дисциплина (профессиональный модуль) Физическая культура изучается в объеме 222 часов, которые включают (6 ч. лекций, 178 ч. практических занятий, 38 ч. самостоятельных занятий, _____ ч. консультаций, _____ ч. учебной/производственной практики, 2 ч. промежуточной аттестации).

В том числе количество часов в форме практической подготовки: _____

– **Место дисциплины (профессионального модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина (профессиональный модуль) Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Изучение дисциплины Физическая культура требует основных знаний, умений и компетенций студента по дисциплинам: ОГСЭ.04.

Дисциплина (профессиональный модуль) ОГСЭ.04 является предшествующей для подготовки выпускной квалификационной работы.

– **Требования к результатам освоения дисциплины (профессионального модуля):**

Процесс изучения дисциплины (профессионального модуля) ОГСЭ.04 направлен на формирование следующих **общих компетенций (ОК)**:

- ОК 04 – эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 08 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Процесс изучения дисциплины (профессионального модуля) ОГСЭ.04 направлен на формирование следующих **профессиональных компетенций (ПК)**:

В результате изучения дисциплины (профессионального модуля) студент должен: Знать:

- 31 – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- 32 – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- 33 – основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на вы-

бор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

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

В результате изучения дисциплины (профессионального модуля) студент 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.

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.

Содержание дисциплины (профессионального модуля)

В основе дисциплины (профессионального модуля) лежат ОГСЭ.04 основополагающих разделов:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые знания и умения
1	2	3	4
Раздел 1.	Лекционные занятия	4	31, 32, 33, 34 ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3, ПО4, ПО5
Тема 1.1	Теоретические основы физической культуры	1	
Тема 1.2	Здоровье. Основы здорового образа жизни	1	
Тема 1.3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, самоконтроль в процессе занятий	2	
Раздел 2.	Практические занятия	104	
Тема 2.1.	Учебные занятия	94	
2.1.1.	Инструктаж по технике безопасности	2	32, У3, У4, ОК 08, ПО4
2.1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	14	32, 33, 34, У1, У3, У4 ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3, ПО4, ПО5
	Общеразвивающие упражнения	2	
	Скоростно-силовые упражнения	2	
	Упражнения на развитие гибкости	2	
	Упражнения на развитие специальной выносливости	2	
	Упражнения на развитие ловкости и координации	2	
	Упражнения на развитие силы	2	
	Круговая тренировка	2	
2.1.3	Испытания ВФСК «ГТО»	12	32, 33, 34, У1, У3, У4 ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3, ПО4, ПО5
2.1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	12	33, 34, У3, У4 ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3, ПО4, ПО5
2.1.5	Оздоровительные упражнения	24	32, 33, 34, У1, У3, У4 ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3, ПО4, ПО5
	Упражнения для улучшения кровообращения	8	
	Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	8	
	Упражнения с гимнастическими палками	8	
2.1.6	Оздоровительно-реабилитационные упражнения	20	32, 33, 34, У1, У3, У4 ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3, ПО4, ПО5
	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	4	
	Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	4	

	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	4	
	Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	4	
	Корригирующие упражнения	4	
2.1.7	Оздоровительные системы	10	32, 33, 34, У1, У3, У4 ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3, ПО4, ПО5
	Гимнастика Утехина	4	
	Гимнастика Аветисова	2	
	Гимнастика для снятия утомления глаз	4	
Тема 2.2	Контрольные занятия	10	31, 32, У1, У2, У3, У4 ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3, ПО4, ПО5
2.2.1	Тесты на физическую подготовленность	6	
2.2.2	Функциональные пробы	4	
Раздел 3.	Самостоятельная работа	48	31, 32, У1, У2, У3, У4 ОК 08 ПО1, ПО2, ПО3, ПО4, ПО5
Тема 3.1	Подготовка конспектов по заданным темам с использованием информационных технологий	30	
Тема 3.2	Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля	18	
	Всего	222	

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

7. Формы организации учебного процесса по дисциплине (профессиональному модулю)

Изучение дисциплины (профессионального модуля) ОГСЭ.04 складывается из следующих элементов:

- лекции по дисциплине (профессиональному модулю) в соответствии с рабочей программой и календарным планом;
- практические занятия;
- лабораторное занятие;
- курсовая работа (проект);
- самостоятельная работа обучающегося при изучении учебного/теоретического материала (по конспектам лекций), изучение основной и дополнительной литературы;
- самостоятельная работа при подготовке к практическим и лабораторным занятиям;
- выполнение индивидуального или группового задания;
- подготовка к промежуточной аттестации.

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

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

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

8. Виды контроля

Зачет – 3-8 семестр.

(форма промежуточной аттестации)