

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности: 21.02.05 Земельно-имущественные отношения
2 года 10 месяцев

1. Наименование образовательной программы, в рамках которой изучается дисциплина

Дисциплина «Физическая культура» входит в основную образовательную программу по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

2. Общая трудоёмкость

Дисциплина «Физическая культура» изучается в объеме 236 часов, которые включают 4ч. лекций, 114 ч. практических занятий, 118 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. Цель изучения дисциплины

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корректирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

5. Требования к результатам освоения дисциплины:

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

ОК 2 – анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности;

ОК 3 – организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 6 – работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 10 – соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

З1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 – основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **иметь практический опыт:**

ПО1 - использования средств и методов физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;

ПО2 - составления и выполнения комплексов упражнений утренней гигиенической и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

ПО3 - выполнения комплексов упражнений направленных на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

ПО4 - наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

ПО5 - совершенствования прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, плавании, передвижению на лыжах и подвижных игр;

ПО6 - обучения двигательным умениям и навыкам, техническим приемам в избранном виде спорта.

6. Содержание дисциплины

В основе дисциплины лежат 8 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.

8. Единоборства.

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

7. 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».

8. Виды контроля

Зачет – 3-6 семестр.