

**Аннотация к рабочей программе
Дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура**

1. Цель освоения дисциплины - формирование у обучающегося общих и профессиональных компетенций (ОК 2,3,6,10)

2. Результаты обучения по дисциплине (приобретаемые компетенции):

Номер компетенции Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины студенты должны	
	знать	уметь
ОК2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	основные формы, принципы, методы и средства организации занятий физической культурой в соответствии со спецификой профессиональной деятельности	планировать и выполнять комплексы физических упражнений, необходимые для повышения эффективности профессиональной деятельности в периоды труда и отдыха; осуществлять различные виды человеческой деятельности адекватно правилам здорового образа жизни
ОК3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	закономерности и способы формирования двигательных умений, двигательных навыков, совершенствования их до творческого уровня овладения и использования в различных обстоятельствах; закономерности проявления умственной и физической работоспособности и способы оптимизации психофизического состояния; структуру и методику воспитания морально-волевых качеств личности средствами физической культуры	применять методы физической и психорегулирующей тренировки для личной психофизической подготовки, оперативного и эффективного решения задач в зависимости от складывающихся обстоятельств, стандартных и нестандартных профессиональных и жизненно-повседневных ситуаций
ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	особенности влияния дозированных физических нагрузок и отдыха на физическое состояние, самочувствие, активность, настроение и другие свойства личности; особенности проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в режиме трудового дня и в быту трудящихся	выбирать оптимальные форму и содержание физических и психорегулирующих упражнений; регулировать воздействие средств физической культуры на психосоматическую систему человека; применять вводную гимнастику, физкультминуты, физкультпаузы в процессе труда, организовывать спортивные соревнования и оздоровительные мероприятия в нерабочее время

ОК-10 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	Основы здорового образа жизни	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья
--	-------------------------------	--

3.Трудоёмкость дисциплины - количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки студента специальности **40.02.01 244** часа

4.Содержание дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» включает следующие разделы:

Раздел 1. . Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков

Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры

Раздел 3 Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

4.Формой промежуточной аттестации - зачет.

Директор колледжа ИЭиУ



С.Г.Андреевко