

13.02.11. Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

**Аннотация рабочей программы  
учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

**1) Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

**2) Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

В структуре учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**3) Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Основной целью «Физической культуры» является формирование физической культуры личности, наличие, которой обеспечивает готовность к социально - профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в среднем профессиональном образовании призвана решать следующие задачи:

- совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья в условиях производства, на рабочем месте;
- освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятия физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен :

**Знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

- физические упражнения для подготовки к работе, службе в армии, приобретению специальности;
- самоконтроль за влиянием физических нагрузок;
- оказывать первую помощь в случае спортивного травматизма;
- физическую культуру в семье;
- влияние физической культуры на состояние здоровья;
- методику самостоятельных занятий.

**Уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять основные общеразвивающие, строевые, гимнастические, легкоатлетические, игровые упражнения;
- расширить кругозор элементарных представлений о физической культуре, спорте, туризме, основам здоровья и здорового способа жизни;
- бережно относиться к собственному здоровью;
- сформировать осведомления индивидуальных понятий и необходимости развивать свои физические качества и двигательные способности;
- воспитывать морально-волевые и психологические качества личности.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и защите Отечества;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

В результате освоения программного материала обучающийся получит основы знаний о физической культуре и развитии организма и умения выполнять двигательные действия. Уровень физической подготовленности должен соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учётом местных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

При развитии физических качеств посредством физических упражнений воспитываются личностные черты характера студентов, а именно:

- эмоциональная стойкость, смелость, решительность;
- настойчивость;
- способность действовать точно и ловко в условиях физического и психического напряжения;
- способность к успешной деятельности в условиях ограниченной подвижности;
- стойкость к перегрузкам;
- стойкость к головокружению;

- стойкость к перегреванию.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций (ОК), включающих в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.

#### **4) Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Учебным планом на изучение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура отводится:

- максимальный объем учебной нагрузки обучающегося - 344 часа,
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 172 часа;
- самостоятельная работа обучающегося - 172 часа.

**Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

Виды учебной работы	Объём часов									
	Всего	2 курс	3 сем.	4 сем.	3 курс	5 сем.	6 сем.	4 курс	7 сем.	8 сем.
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>	<i>132</i>	56	76	<i>120</i>	56	64	<i>92</i>	68	24
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>	<i>66</i>	28	38	<i>60</i>	28	32	<i>46</i>	34	12
в том числе:										
практические занятия	172	66	28	38	60	28	32	46	34	12
теоретические занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>172</b>	<i>66</i>	28	38	<i>60</i>	28	32	<i>46</i>	34	12
в том числе:										
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	172	66	28	38	60	28	32	46	34	12
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>в 3 - 7<sup>ом</sup> семестре в форме зачёта</b>									
	<b>в 8<sup>ом</sup> семестре в форме дифференцированного зачета</b>									