Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура ООД»

Разработчик: Одинцова Ольга Валентиновна

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель изучения**  **дисциплины** | * формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; * развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; * формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; * овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-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; * освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. |
| **Место дисциплины в ОПОП** | Учебная дисциплина «Физическая культура ООД» входит в учебный план ОПОП СПО (ППССЗ) специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование и является дисциплиной общеобразовательного цикла базового профиля подготовки.  (ОД.Б.3). |
| **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины** | ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.  ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнении профессиональных задач, профессионального и личностного развития.  ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.  ОК 6. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.  ОК 7. Ориентироваться в условиях постоянного обновления технологий в профессиональной деятельности.  ОК 8. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.  ОК 9. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.  ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. |
| **Содержание**  **дисциплины** | Раздел 1. Легкая атлетика.  Тема 1.1. Основы личной безопасности на занятиях физической культуры.  Тема 1.2. Структура занятий. Методика проведения разминки.  Тема 1.3. Оптимизация нагрузок в физическом воспитании.  Тема 1.4. Основы методики развития выносливости.  Тема 1.5. Особенности дыхания при выполнении физических упражнений.  Тема 1.6. Обучение беговым и прыжковым упражнениям.  Раздел 2. Прикладная гимнастика.  Тема 2.1. Методика развития гибкости.  Тема 2.2. Методика проведения разминки для выработки гибкости.  Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения.  Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения для различных частей тела: по анатомическому признаку.  Тема 2.5. Обучение упражнениям на гибкость и расслабление.  Раздел 3. Атлетическая гимнастика.  Тема 3.1. Анатомия физических упражнений при развитии силовой выносливости.  Тема 3.2. Обучения базовым силовым упражнениям; оптимизация нагрузок при силовых упражнениях.  Тема 3.3. Методика развития силовой выносливости.  Тема 3.4. Профилактика травматизма на занятиях физической культуры. |
| **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** | Общая трудоемкость дисциплины составляет 4,88 зачетных единиц, 176 академических часов. |
| **Форма**  **промежуточной**  **аттестации** | Дифференцированный зачет (1 семестр)  Дифференцированный зачет (2 семестр) |