

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 Физическая культура
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Физическая культура относится к циклу общеобразовательных учебных дисциплин (ОУД 06).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью дисциплины является: оптимизация физического развития обучающегося, всестороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств и обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой деятельности.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- 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 значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения

уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,

достижения жизненных и профессиональных целей;

- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В целях реализации деятельностного подхода при организации образовательного процесса акцент делается на игровую и соревновательную деятельность обучающихся. Также будут использованы активные и интерактивные методы обучения, такие как: коллективная работа, решение ситуационных задач, творческие задания, работа в малых группах, элементы интегрированного обучения, проблемного обучения, проектные методы обучения и практико-ориентированного обучения.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	167
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
Практические занятия	113
Лекционные занятия	4
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Наименование разделов и тем

Введение. Физические способности человека и их развитие

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.

Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.

Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.

Тема 1.4. Техника эстафетного бега.

Раздел 2. Гимнастика.

Тема 2.1 Строевые упражнения

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Раздел 3. Спортивные игры.

Тема 3.1. Волейбол Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.

Тема 3.1.1. Техника верхней и нижней подачи мяча.

Тема 3.2 Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча.

Тема 3.2.1. Комбинированные действия.

Тема 3.2.2. Штрафные броски, двусторонняя игра.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 4.1. Общая физическая подготовка.

Тема 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.