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)  |