

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

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям 23.02.06. «Техническая эксплуатация подвижного состава».

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
«Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

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

*В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладеть:
общими компетенциями, включающими в себя способность:*

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

2 ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	334

5. Итоговая аттестация в форме - Дифференцированного зачета на 1 курсе (2 семестр)

6. Содержание учебной дисциплины

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 3. Самоконтроль. Психофизиологические основы учебного и производственного труда

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Тема 6. Легкая атлетика

Тема 7. Лыжная подготовка

Тема 8. Гимнастика

Тема 9. Спортивные игры

Тема 10. Атлетическая гимнастика

Тема 11. Дыхательная гимнастика