

## **АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.03 Электрические станции, сети и системы.

### **2. Учебная дисциплина Физическая культура**

принадлежит к циклу базовых дисциплин.

### **3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения**

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

### **4. Содержание учебной дисциплины**

#### **Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека**

Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни

Тема 1.2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья

Тема 1.3. Физическая культура в режиме трудового дня

#### **Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**

Тема 2.1. Гимнастика

Тема 2.2. Спортивные игры

Тема 2.3. Легкая атлетика

Тема 2.4. Плавание