

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОДБ.12 Физическая культура

**Год набора на специальность - 2017**

**Нормативный срок освоения ПКР –2 года 10 месяцев**

**Уровень подготовки - базовый**

Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения:

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль, приемы самомассажа и релаксации при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- о пользе физической культуры, о положительном влиянии физических упражнений на функции организма;
- о системе знаний о занятиях физической культуры, их роли и значении формирования здорового образа жизни.

**Наименование разделов и тем дисциплины:**

**Раздел 1. Теория**

**Раздел 2. Лёгкая атлетика**

**Раздел 3. Кроссовая подготовка**

**Раздел 4. Гимнастика**

**Раздел 5. Атлетическая гимнастика**

**Раздел 6. Футбол**

**Раздел 7. Волейбол**

**Раздел 8. Баскетбол**

Программа дисциплины относится к общеобразовательному циклу. Программа дисциплины включает в себя цель и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре ПКР, требования к результатам освоения дисциплины, объем дисциплины и виды учебной работы, содержание дисциплины, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (основная, дополнительная литература, собственное учебно-методическое обеспечение), методические рекомендации по организации изучения дисциплин.