**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«физическая культура»**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа предназначена для обучающихся социально-экономического и технического профиля, базового уровня.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы профессии 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике.

* 1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общеобразовательный цикл.
  2. **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**знать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;