

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»
по специальности среднего профессионального образования
38.02.04 Коммерция (по отраслям)
(профиль социально-экономический)

ОП.00 Общеобразовательная подготовка
БД.00 Базовые дисциплины

БД.08 Физическая культура

Место дисциплины в структуре ППСЗ

Дисциплина «**Физическая культура**» является частью программы подготовки специалистов среднего звена и относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки.

Общее количество часов на освоение рабочей программы дисциплины – 216 часов.

В результате изучения 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 приемы само массажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Основные дидактические единицы (разделы) дисциплины

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль

занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных качеств. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Спортивные игры (волейбол). Лыжная подготовка. Спортивные игры (баскетбол). Легкая атлетика.

