

Аннотация

Учебной дисциплины БД. 05 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина БД. 05 Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Учебная дисциплина БД 05 Физическая культура входит в базовый цикл.

Количество часов на освоение программы (при очной форме обучения):

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов.

Основные разделы и темы дисциплины:

Раздел 1. Легкая атлетика

Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.

Раздел 2. Спортивные игры.

Тема 2.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Тема 2.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Тема 2.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Раздел 3. Силовая подготовка.

В результате изучения учебной дисциплины БД. 05 Физическая культура должен:

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;

уметь:

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Вид промежуточной аттестации при очной форме обучения – Дифференцированный зачет в 1 и 2 семестрах

Разработчик:
преподаватель

Председатель ПЦК
естественнонаучных и технических дисциплин


А.И. Ахиджак
(подпись)

Р.Н. Панеш
(подпись)