

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.07.2023 16:12:23  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

## Аннотация

### *Учебной дисциплины СОО.01.09 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена*

#### **Учебная дисциплина БД.09 Физическая культура учебного плана среднего профессионального образования специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных гражданских зданий**

Учебная дисциплина 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных гражданских зданий является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Учебная дисциплина 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных гражданских зданий изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

**Общая трудоемкость учебной дисциплины (при очной форме обучения)** максимальной учебной нагрузки обучающегося – 78 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 78 часов,

#### **Основные разделы и темы учебной дисциплины:**

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

**Тема 1.1** Современное состояние физической культуры и спорта

**Тема 1.2** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья

**Раздел № 2** Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

**Тема 2.1** Физическая культура в режиме трудового дня

**Тема 2.2** Профессионально-прикладная физическая подготовка

**Тема 2.3** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

**Тема 2.4** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

**Тема 2.5** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

**Тема 2.6.** Составление и проведение комплексов упражнений.

**Тема 2.7** Основная гимнастика

**Тема 2.8** Футбол

**Тема 2.8** Баскетбол

**Тема 2.8** Волейбол

**Тема 2.8** Бадминтон

**Тема 2.8** Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности

**Тема 2.9** Лёгкая атлетика

В результате изучения учебной дисциплины БД.09 Физическая культура **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средства профилактики перенапряжения

В ходе изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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 во 2-ом семестре.**