

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.07.2023 17:49:16
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 35.02.03 Технология деревообработки.

Учебная дисциплина 35.02.03 Технология деревообработки является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Учебная дисциплина «35.02.03 Технология деревообработки» 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.