

Аннотация

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Куижева Саида Казбековна

Должность: Учитель дисциплины СГ.04 Физическая культура
Профессионального образования 38.02.08 Торговое дело

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура в социально-гуманитарный цикл и является обязательной в структуре основной профессиональной программы.

Количество часов на освоение программы:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 38 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 37 часов,
самостоятельной работы обучающегося – 1 час.

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.

В результате изучения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура должен:

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, спорт. 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.

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.

Специалист товаровед - эксперт должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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;

ПК 2.4. Выполнять операции по оценке качества и организации экспертизы потребительских товаров.

Вид промежуточной аттестации при очной форме обучения – зачет в 3-4 семестрах.