

**Аннотация к рабочей программе
дисциплины ОГСЭ.08 «Физическая культура»
по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по
отраслям)»**

Программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО. Включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППСЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и примерное содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППСЗ по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

В процессе освоения дисциплины студент должен

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка	380
• Обязательная аудиторная учебная нагрузка	190
в том числе:	
практические занятия	182
• Самостоятельная работа обучающегося	190
Текущая контроль выполнение нормативов	
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Содержание дисциплины

1. Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий.

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов

4. Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.

5. Физические упражнения для коррекции зрения

6. Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.

7. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся

8. Гимнастика. Особенности личной гигиены и предупреждение травм.

9. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.

10. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

Компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.