

**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**

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

### **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.