

Аннотация
к рабочей программе учебной дисциплины
специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» (базовой подготовки)
ОДб.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» (базовой подготовки).

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы:
дисциплина Физическая культура относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла ОДб.05.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Теоретическая часть. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Раздел 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Тема 2.1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности

Раздел 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 3.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Тема 4.1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду

Раздел 5. Практическая часть

Тема 5.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Волейбол. Баскетбол. Ручной мяч. Футбол (для юношей). Виды спорта по выбору

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Форма обучения: очная

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 180 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 117 часов;
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 63 часа.
Промежуточная аттестация установлена в форме *дифференцированного зачета*.

Форма обучения: заочная

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 180 часов, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 10 часов;
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 170 часов.
Промежуточная аттестация установлена в форме *дифференцированного зачета*.