

Аннотация
к рабочей программе учебной дисциплины
специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»
ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Программа предназначена для реализации требований ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» и призвана формировать общие компетенции:

– планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие (ОК 03);

– работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами (ОК 04);

использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности (ОК 08).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии; - основы здорового образа жизни.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:
дисциплина Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.05.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке. История появления и развития физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.

Раздел 2. Биологические и психофизиологические основы физической культуры

Тема 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни обучающегося

Тема 3.1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни едложения.

Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы физического и спортивного самосовершенствования

Тема 4.1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышение эффективности учебного труда. Средства физической культуры. Принципы и методы физической подготовки. Понятие о физических качествах.

Раздел 5. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. Профилактика профессиональных заболеваний

Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Форма обучения: очная

объем образовательной программы (всего) – 161 час, в том числе:

суммарная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателями – 161 час, в том числе:

- теоретическое обучение - 4 часа;
- практические занятия – 157 часов.

Промежуточная аттестация установлена в форме дифференцированного зачета.

Форма обучения: заочная

объем образовательной программы (всего) – 161 час, в том числе:

самостоятельная работа – 133 часа;

суммарная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателями – 28 часов,

в том числе:

- теоретическое обучение - 4 часа;
- практические занятия – 24 часа.

Промежуточная аттестация установлена в форме дифференцированного зачета.