

Аннотация к рабочей программе БД.04

Физическая культура

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является элементом программы подготовки специалистов среднего звена по техническим специальностям 1 курса.

2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: программа является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

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

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки, телосложения разрабатывать индивидуальные планы двигательного режима

- составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, силовой гимнастики

знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- возрастные особенности развития ведущих психофизических качеств и возможности их формирования средствами физической культуры

- основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств, систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, социально-биологические основы физической культуры и спорта

- основы здорового образа жизни.

4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

– максимальной учебной нагрузки обучающихся – 234 часа;

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122 часа; в том числе практические занятия – 122 часа;

5. Тематический план:

Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Раздел 2. Лыжная подготовка.

Раздел 3. Гимнастика.

Раздел 4. Виды спорта по выбору

6. Итоговая аттестация: дифференцированный зачет

7. Разработчик: преподаватель физической культуры Карпушкин А.Г.