

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Реньш Марина Александровна

Должность: Преподаватель по образовательной деятельности

Дата подписания: 30.11.2024 20:33:07

Уникальный программный ключ:

7ad08362452d549bd252739da2bf6607df896f5a

Аннотация рабочей программы

дисциплины «Физическая культура»

код и наименование специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский

учет»

форма обучения заочная

квалификация – Бухгалтер

курс 2

Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Место дисциплины в структуре ООП

Данная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), базовый уровень среднего профессионального образования, дисциплина осваивается на 1,2 курсе.

Общая трудоемкость час (академический) 52

Перечень формулируемых компетенций в результате освоения дисциплины

ОК 02 организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 06 работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Краткое содержание дисциплины.

Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры и спорта для их направленной коррекции. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочный раздел: 1. Легкая атлетика 2. Баскетбол 3. Волейбол 4. Лыжная подготовка 5. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол, плавание).

Вид промежуточной аттестации - зачет