

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Физическая культура»
профессии среднего профессионального образования
13.01.10 «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования» (по отраслям)

Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл и является базовой дисциплиной.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 256 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 171 час; консультации для обучающихся – 17 часов; самостоятельной работы обучающегося – 68 часов.

Содержание дисциплины

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ВЕДЕНИЕ.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПО
2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ
3. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
4. САМОКОНТРОЛЬ, ЕГО ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ, ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
5. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО И ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРУДА. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
6. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Учебно-методические занятия. Учебно-тренировочные занятия

1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА
2. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
3. ГИМНАСТИКА
4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ПО ВЫБОРУ)
5. ПЛАВАНИЕ
6. ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ