

Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05
«Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы. Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Цель учебной дисциплины:

сформировать навыки использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, формирование основ здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- научно-практические основы физической культуры/адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности с учетом индивидуальных особенностей организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- творчески использовать средства и методы физической культуры/адаптивной физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- выполнять индивидуально подобные комплексы физической культуры/адаптивной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах.

Наименование разделов дисциплины:

1. Легкая атлетика.
2. Баскетбол.
3. Волейбол.
4. Лыжная подготовка.

Количество часов, отводимое на освоение дисциплины:

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
самостоятельная работа	44
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-