

Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

| Код ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|--|---|---|
| ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14 | Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний. |

3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 164 |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 2 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | - |
| курсовой проект (работа) | - |
| самостоятельная работа | 162 |
| консультации | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

4. Тематический план учебной дисциплины

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.

Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.

Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.

Раздел 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия напряжений.