

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2023 10:22:34
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

Аннотация рабочей программы

Дисциплина «Физическая культура»

направление подготовки: 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Программа «Физическая культура»

Форма обучения очная

Квалификация техник

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части ОПОП СПО.

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры и спорта 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 дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта 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.

Общая трудоемкость: зачетная единица/час (академический) 8/288

Краткое содержание дисциплины:

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Перечень учебных элементов раздела

1.1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта
1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья

Раздел 2. Методико-практическая подготовка

Перечень учебных элементов раздела

2.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств
--

физической культуры и спорта для их направленной коррекции
2.2. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики
2.3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности
2.4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия
2.5. Спортивная подготовка

Вид промежуточной аттестации (экзамен, зачет) зачет, экзамен