

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 14.07.2021 11:06:18

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559b45aa6c726f0b10c6e81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ"

Согласовано:

Председатель методической комиссии  
экономического факультета

\_\_\_\_\_ Е.В. Королева

11 мая 2021 года

Утверждаю:

Декан экономического факультета

\_\_\_\_\_ Н.А. Середа

12 мая 2021 года

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация Бухгалтер

Форма обучения Очная

Срок освоения ППССЗ 2 года 10 месяцев

На базе основного общего образования

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

**1.2 Место дисциплины в структуре программы** подготовки специалистов среднего звена. Учебная дисциплина (ОУД.6) – «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым дисциплинам при освоении специальностей СПО.

**1.3 Цели и задачи дисциплины** – требования к результатам освоения учебной дисциплины. В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) обучающийся должен:

### **Уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

### **Владеть:**

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **117** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов.

## 2. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Краткое содержание учебной дисциплины «Физическая культура»: Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Методы самоконтроля за функциональным состоянием. Методика составления и проведения части занятия. Баскетбол. Волейбол. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Футбол. Фитнес. Оценка уровня физической и технической подготовленности