

АДАптированная рабочая программа общепрофессиональной дисциплины ФК. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – ППКРС.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в учебный цикл ФК.

2. Цели и задачи общепрофессиональной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения раздела дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

3. Структура и содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 1.4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 1.5 Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Раздел 2. Методико-практический

Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие с учетом своих возможностей

Тема 2.2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей

4. Формы контроля :

Текущий контроль:

- практическая работа;
- самостоятельная работа;
- контрольная работа;
- сообщение;

- устный опрос;
- письменный опрос;
- фронтальный опрос;
- эссе.

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.