

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Санда Назбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.07.2023 20:16:49
Уникальный идентификатор:
731824066669b2064890771b3c1a975e6f

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура плана специальности среднего профессионального образования 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателя, систем и агрегатов автомобилей
Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Количество часов на освоение программы:
максимальная учебная нагрузка обучающихся – 160 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся – 160 часов.

Основные разделы и темы дисциплины (при очной форме обучения):

- Раздел 1. Легкая атлетика.
- Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.
- Раздел 2. Спортивные игры.
- Тема 2.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.
- Тема 2.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.
- Тема 2.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Освоение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

- 31-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- 32-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 33-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

– уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

– тест Купера — 12-минутное передвижение.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей овладение общими компетенциями (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Вид промежуточной аттестации при очной форме обучения - зачет –3-7, дифференцированный зачет в 8 семестре.

Разработчик:
преподаватель

Председатель ПЦК

естественнонаучных и технических дисциплин



А.И.Ахиджак

(подпись)

(подпись)

З.З. Схаляхо