

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Волхонов Михаил Григорьевич
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 29.07.2022 11:18:52
Уникальный программный ключ:
b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272uf0610c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:
Председатель методической комиссии
факультета агробизнеса

Алексей Николаевич
Сорокин

Подписано цифровой подписью: Алексей Николаевич Сорокин
Дата: 2022.04.12 14:37:42 +03'00'

А. Н. Сорокин

12 апреля 2022 года

Утверждаю:
Декан факультета агробизнеса

Татьяна Виссарионовна
на Головкова

Подписано цифровой подписью: Татьяна Виссарионовна Головкова
Дата: 2022.06.15 13:49:37 +03'00'

Т.В. Головкова

15 июня 2022 года

Аннотация рабочей программы дисциплины

Физическая культура

Специальность: 43.02.05 Флористика

Квалификация: флорист

Форма обучения: очная

Срок освоения ППССЗ: нормативный, 2 года 10 месяцев

На базе: основного общего образования

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 43.02.05 Флористика.

Рабочая программа дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена дисциплина (ОУД.6) – «Физическая культура» входит в состав цикла базовых общеобразовательных дисциплин.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) обучающийся должен:

Знать:

З-1 - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

З-2 - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

З-3 - физические упражнения разной функциональной направленности;

З-4 - технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

уметь:

У-1 - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владеть:

В-1 - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

В-2 - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

В-3 - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

В-4 - техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины выпускник должен обладать следующими личностными результатами:

ЛР^о 5 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР^о 7 - проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР^о 9 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ЛРо10 - Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛРо11 - Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛРо12 - Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;
- Самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачёт.

2. Краткое содержание дисциплины:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности. Методика проведения подготовительной части занятия. Общая физическая подготовка. Социально–биологические основы физической культуры. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика проведения основной части занятия. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния. Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика проведения заключительной части занятия. Методика круговой тренировки.