

Аннотация
Учебного предмета СОО.01.06 «Физическая культура»
по специальности 08.02.01- «Строительство и эксплуатация зданий и сооруже-
ний»

| | |
|---------------------------------|--|
| Наименование учебно-го предмета | Физическая культура |
| Цель учебного предмета | <p>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в профессиональной деятельности с целью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; • 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 ориентаций; • приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. |
| Задачи учебного предмета | <p>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, ходьбы на лыжах, в плавании. • Уметь составлять 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 (кроссовой и лыжной подготовки). • Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе |

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <p>выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. • Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. • Уметь выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - 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; - плавание — 50 м (без учета времени); - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км |
| Основные разделы учебного предмета | <p>Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Раздел 2 Циклические виды физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <p>Тема 2.2 Атлетическая гимнастика</p> <p>Раздел 3 Спортивные игры</p> <p>Тема 3.1 Баскетбол</p> <p>Тема 3.2 Волейбол</p> <p>Тема 3.3 Настольный теннис</p> |
| Общая трудоемкость учебного предмета | <p>Очная форма обучения:</p> <p>Всего 117</p> <p>Практические занятия 117</p> |
| Формы промежуточной аттестации | В 1 семестре и во 2 семестре – дифференцированный зачет |