

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

по основной средней профессиональной образовательной программе по специальности
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (бухгалтер)»

Цель изучения дисциплины	<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.
Место дисциплины в учебном плане	дисциплина входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<ul style="list-style-type: none">• сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;• потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;• приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;• формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;• готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;• способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;• освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических<ul style="list-style-type: none">• практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

	<ul style="list-style-type: none"> • формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; • умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития • физических качеств; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Содержание дисциплины	<p><i>Теоретическая часть</i></p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p><i>Практическая часть</i></p> <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Гимнастика.</p> <p>Спортивные игры (по выбору).</p> <p>Виды спорта по выбору.</p>
Виды учебной работы	Лекции, практические занятия
Используемые информационные, инструментальные и программные средства	Windows 7 Professional Service Pack 1 Microsoft Office Professional 2007 7-Zip Acrobat Reader
Форма промежуточной аттестации	Зачет