

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЯКУТСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Одобрено на заседании
Педагогического совета
протокол № 5 от 29.04.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
_____ А.Д. Рабинович



Аннотация к рабочей программе дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По специальности среднего профессионального образования
40.02.02 Правоохранительная деятельность
Уровень образования: основное общее образование, среднее общее образование
Формы обучения: очная, заочная

Якутск, 2024

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура»

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель изучения дисциплины «Физическая культура» является овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Основные задачи:

- 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.

2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплине общего гуманитарного и социально экономического цикла (ОГСЭ.04) по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часа, в том числе:

- обязательная учебная нагрузка обучающегося - 170 часов;
- самостоятельная работа обучающегося - 170 часов.

Форма контроля – зачет, дифференцированный зачет.

5. Тематический план учебной дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Тема 4. Методико-практические занятия.

Тема 5. Учебно-тренировочные занятия.