

Дисциплина Физическая культура

Область применения рабочей программы. Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение.

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательную подготовку и относится к базовым дисциплинам.

Целью изучения дисциплины является:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему 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.

Основные разделы дисциплины: Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке специалиста. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни. Легкая атлетика. Волейбол. Баскетбол. Лыжные гонки. Общефизическая подготовка. Основы физического и спортивного совершенствования. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- ценность и значимость здоровья человека;
- взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни;
- влияние экологических факторов на здоровье человека;
- о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании;
- влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни;
- профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

уметь:

- соблюдать режим в трудовой и учебной деятельности;
- использовать гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, массаж;
- использовать средства и методы физического воспитания в целях профилактики профессиональных заболеваний.

владеть основными навыками:

- выполнять самостоятельно физические упражнения, освоенные на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать процесс выполнения физической нагрузки, с целью недопущения утомления;
- уметь использовать тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 234 часа (117 часов - аудиторных, 117 часов – СРС).

Вид промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

Вид итоговой аттестации: *дифференцированный зачет*