

**Аннотация  
к рабочей программе  
учебной дисциплины/профессионального модуля  
по программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности**

**49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 года 10 месяцев)**

|       |                     |
|-------|---------------------|
| БД.03 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |
|-------|---------------------|

**1. Цели и задачи УД (ПМ)**

**Цель** - сформировать у студентов систему знаний о роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о биологических закономерностях, лежащих в основе занятий физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- Формирование у студентов потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и здоровом образе жизни на основании знания теоретических основ физической культуры;
- Укрепление здоровья студентов, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
  - воспитание патриотизма, уважения к другим народам и культурам, бережного отношения к окружающей среде;
  - воспитание патриотизма, уважения к другим народам и культурам, бережного отношения к окружающей среде;
- Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья;
- Овладение частными методами ППФП, применительно специфике своей профессии.

**2. Место УД (ПМ) в структуре ППССЗ**

Физическая культура является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла БД.04 Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по направлению подготовки 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

**3. Результаты освоения УД (ПМ)**

**Студент должен:**

**уметь:**

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- пользоваться простейшими методами самоконтроля за состоянием своего здоровья и уровнем физической подготовленности;
- самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для воспитания физических способностей, коррекции осанки;
- пользоваться методиками восстановления организма после тяжелой физической нагрузки.

**знать**

- основные средства и методы развития физических способностей ;
- социально биологические и психофизиологические основы ЗОЖ ;
- общие положения и частные методики ППФП, применительно к специфике своей профессии ;
- содержание методов врачебного контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;

- основы методики корригирующей гимнастики при нарушениях осанки, функций зрительного аппарата;
- основы методики восстановления организма после занятий ФК;
- оздоровительное, прикладное и оборонное значение изучаемых видов спорта.
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

**4. Количество часов на освоения УД (ПМ) 175**

**5. Контроль результатов освоения УД (ПМ): виды текущего контроля, формы промежуточной аттестации**

**Форма текущего контроля:**

- сдача контрольных нормативов;
- реферативная работа;

**Форма промежуточного контроля:**

Зачет, дифференцированный зачет