

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЯКУТСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Одобрено на заседании
Педагогического совета
протокол № 5 от 28.04.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
А.Д. Рабинович

Аннотация к рабочей программе дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По специальности среднего профессионального образования
40.02.04 Юриспруденция

Уровень образования: основное общее образование, среднее общее образование

Формы обучения: очная, заочная

Якутск, 2025

Аннотация к рабочей программы дисциплина «Физическая культура»

1. Цель дисциплины:

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

Изучение дисциплины позволит овладеть знаниями и умениями, необходимыми для творческого использования природных и социальных процессов функционирования физической культуры для личностного и профессионального развития, разработки и реализации мер защиты человека от негативных последствий гиподинамии и переутомления в процессе трудовой деятельности. Кроме того, изучение дисциплины сделает возможным также применять полученные знания на практике при планировании мероприятий по привлечению молодого поколения к ведению здорового образа жизни, организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований по различным видам спорта.

Основные задачи курса:

- 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.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

ЗНАТЬ

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

УМЕТЬ

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 122 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося: очная форма обучения 122 часа, заочная форма обучения 10 часов;

самостоятельная работа обучающегося: очная форма обучения 0 часов, заочная форма обучения 112 часов.

Форма контроля – зачет, дифференцированный зачет.

5. Тематический план учебной дисциплины:

Раздел 1. Теоретико - практический (практические основы физической культуры)

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни

Раздел 2. Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)

Тема 2.1. Методико-практические занятия:

– легкая атлетика

– баскетбол

– волейбол

– лыжи

– гимнастика

Раздел 3. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)

Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия

– легкая атлетика

– баскетбол

– волейбол

– лыжи

– гимнастика

– спортивные игры, легкая атлетика

Раздел 4. Контрольно - оценочный (критерии результативности занятий).