

ОГСЭ.04. 20.02.02 ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

<p>Место учебной дисциплины в структуре ПССЗ</p>	<p>Дисциплина входит в общеобразовательный цикл</p>
<p>Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>• основы здорового образа жизни.</li> </ul>
<p>Максимальный объем образовательной</p>	<p>336</p>

нагрузки	
в том числе:	
лекции	
лабораторные занятия	168
самостоятельная учебная работа	168
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет
Разделы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика</li> <li>2. Гимнастика</li> <li>3. Баскетбол</li> <li>4. Волейбол</li> <li>5. Лыжная подготовка</li> <li>6. Бадминтон</li> <li>7. Аэробика</li> </ol>