

**Аннотация учебной дисциплины  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

**Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

**Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в профессиональный модуль ПП (профессиональная подготовка) – общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Для освоения дисциплины учащиеся используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД.05 «Физическая культура», входящей в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования. Формирование компетенций по ним не предусмотрено.

**Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 280 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 162 часа;

- самостоятельная работа обучающегося 118 часов.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)**

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	162	32	88	26	16
В том числе:					
практические занятия (практикумы)	158	28	88	26	16
лекционные занятия	4	4			
самостоятельная работа	118	32	44	26	16
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачёт	зачёт
Общая трудоемкость	280	64	132	52	32

## Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	4	4	-	4
<b>Тема 1.2.</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	12	-	12	12
<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	8	-	8	8
<b>Тема 1.4.</b> Специальные двигательные умения и навыки	8	-	8	8
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	42	-	42	22
<b>Тема 2.2.</b> Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	46	-	46	22
<b>5 семестр</b>				
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	18	-	18	18
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	8	-	8	8
<b>6 семестр</b>				

<b>Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	16	-	16	16
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>162</b>	<b>4</b>	<b>158</b>	<b>118</b>

Форма текущего контроля по дисциплине «Физическая культура»: **зачет (3, 4, 5 семестры)**

### **Основная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

Автор РПД ОГСЭ.05. Физическая культура: Дерябина Анна Львовна.