

**Аннотация рабочей программы  
дисциплины ОГСЭ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
по специальности 09.02.02 Компьютерные сети  
уровень подготовки – базовый**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППСЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

**1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ**

Дисциплина входит в базовый цикл ОГСЭ.00.

**1.3. 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

– иметь представления о роли и месте знаний по дисциплине физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

– систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.

– умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий.

**Формируемые компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часа, в том числе:  
 обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часа;  
 самостоятельная работа обучающегося 168 часа.

**1.5 Тематический план учебной дисциплины:**

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих тем:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	168	32	36	32	28	40
В том числе:						
практические занятия (практикумы)	168	32	36	32	28	40
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	168	32	36	32	28	40
в том числе:						
<i>Реферат</i>	60	12	10	12	12	14
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде Домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	130	20	30	20	30	30
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	Дифф.зачёт
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>336</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>56</b>	<b>80</b>

**1.6. Вид промежуточной аттестации:**

- 3 - семестр зачет
- 4 - семестр зачет
- 5 - семестр дифференцированный зачет.

**1.7 Основная литература**

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др.; Сибирский федер. ун-т. - М. : Юрайт, 2016. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-5345-9
2. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5264-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945>
3. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-

Медиа, 2016. – 80 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-4860-5. –  
URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769.

4. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. - М. : Спорт, 2016. - 88 с. : ил. - (Спорт в школе). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://[biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415)

Составитель: преподаватель Р.Н. Мягкий.