

Аннотация учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

1.1. 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).

1.2. 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.04 «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

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

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

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

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

3. 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.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
3 семестр				
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры				
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	4	4	-	4
Тема 1.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	12	-	12	12
Тема 1.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	8	-	8	8
Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки	8	-	8	8
4 семестр				
Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей				
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	42	-	42	22
Тема 2.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	46	-	46	22
5 семестр				
Тема 2.3. Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	18	-	18	18
Тема 2.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	8	-	8	8
6 семестр				
Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни				
Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	16	-	16	16
Всего по дисциплине	162	4	158	118

Основная литература

1. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 217 с. — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii-453845#page>
2. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page>
3. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#page>
4. *Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 188 с. — URL : <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-454154#page>
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page>
6. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://www.book.ru/view5/052bae60da5ac5f3dcaa6d1b985ffbca>

Курсовые работы: не предусмотрены.

Форма итогового контроля по дисциплине «Физическая культура»: зачет.

Автор **ОГСЭ.05 «Физическая культура»**: преподаватель физической культуры
Дерябина Анна Львовна.