

Аннотация рабочей программы  
дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
по специальности 49.02.01 Физическая культура  
уровень подготовки – базовый

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе ФГОС СОО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, 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**

Общеобразовательная дисциплина СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) для специальности 49.02.01 Физическая культура.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина СГ.05 «ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

*Цель* дисциплины: формирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в области физической культуры как базы для развития профессиональных компетенций

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

#### **уметь:**

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 профессии (специальности).

#### **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
 основы здорового образа жизни;  
 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);  
 средства профилактики перенапряжения.

#### 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.

#### 1.5. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
Учебная нагрузка (всего)		32	48	32	36	28
Аудиторные занятия (всего)						
В том числе:						
занятия лекционного типа	10	10				
практические занятия (практикумы)	166	22	48	32	36	28
лабораторные занятия						
Самостоятельная работа (всего)						
в том числе:						
<i>Курсовая работа</i>						
<i>Реферат</i>						
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала</i>						
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>Дифф. зачет</b>	<b>Дифф. зачет</b>
<b>Общая трудоемкость 176 часа</b>	<b>176</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>28</b>

#### 1.6. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические занятия	
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	<b>10</b>	10	0	0
Тема № 1. Роль физической культуры в развитии человека.		2	0	
Тема № 2 Физическая культура и профессиональная деятельность.		4	0	

Тема № 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2	0	
Тема № 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		2	0	
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование</b>	<b>39</b>		166	0
Тема № 1. Гимнастика	<b>41</b>		26	0
Тема № 2. Лёгкая атлетика	<b>41</b>		28	0
Тема № 3. Спортивные игры	<b>39</b>		42	0
Тема № 4. Плавание	<b>11</b>		28	0
Тема № 5 . Новые виды физкультурно-спортивной деятельности (виды физкультурно-спортивной деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально-технического оснащения)			28	
Тема № 6. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания		0	14	
	<b>176</b>	<b>10</b>	<b>166</b>	<b>0</b>

**1.7 Вид промежуточной аттестации:** зачет, дифференцированный зачет

**1.8 Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 22.04.2023). – ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 22.04.2023). – ISBN 978-5-534-10154-6.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 22.04.2023). – ISBN 978-5-534-02612-2.

Составитель: преподаватель Ю.А. Река