

**Аннотация по дисциплине  
ОГСЭ.05 Физическая культура  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Курс 2,3,4 Семестр 3,4,5,6,7

Количество часов:

всего: 186

практических занятий - 186 час.

самостоятельные занятия \_- \_ час

**Цель дисциплины:** освоить умения и знания:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность при укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

**Задачи дисциплины:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ:** учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.00. Изучение дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обеспечивает сохранение и укрепление здоровья обучающихся для освоения дисциплин и модулей профессиональной подготовки по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

## Результаты обучения (компетенции, знания, умения, практический опыт):

| Код компетенции | Формулировка компетенции  |
|-----------------|---|
| ОК 08           | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| Знать           | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;   |
| Уметь           | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность при укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  |

## Содержание и структура дисциплины

| № раздела        | Наименование разделов  | Количество часов |                        |                                     |                                      |
|------------------|--|------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
|                  |  | Всего            | Теоретическое обучение | Практические и лабораторные занятия | Самостоят. работа обучающегося (час) |
| <b>3 семестр</b> |  |                  |                        |                                     |                                      |
| 1.               | <b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b> | <b>186</b>       | -                      | <b>186</b>                          | -                                    |
| 2.               | Тема 1.1. Легкая атлетика  | 22               | -                      | 22                                  | -                                    |
| 3.               | Тема 1.2. Гимнастика   | 10               | -                      | 10                                  | -                                    |
| <b>4 семестр</b> |  |                  |                        |                                     |                                      |
| 4.               | <b>Тема 1.3. Спортивные игры</b>   | <b>38</b>        | -                      | <b>38</b>                           | -                                    |
| 5.               | Баскетбол  | 14               | -                      | 14                                  | -                                    |
| 6.               | Волейбол   | 14               | -                      | 14                                  | -                                    |
| 7.               | Футбол   | 10               | -                      | 10                                  | -                                    |
| <b>5 семестр</b> |  |                  |                        |                                     |                                      |
| 8.               | Бадминтон  | 8                | -                      | 8                                   | -                                    |
| 9.               | <b>Тема 1.4. Общая физическая подготовка</b>   | <b>24</b>        | -                      | <b>24</b>                           | -                                    |

| № раздела        | Наименование разделов   | Количество часов |                        |                                     |                                      |
|------------------|---|------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
|                  |   | Всего            | Теоретическое обучение | Практические и лабораторные занятия | Самостоят. работа обучающегося (час) |
| <b>6 семестр</b> |   |                  |                        |                                     |                                      |
| 10.              | <b>Тема 1.5. Плавание</b>   | <b>20</b>        | -                      | <b>20</b>                           | -                                    |
| 11.              | <b>Тема 1.6. Атлетическая гимнастика</b>                          | <b>16</b>        | -                      | <b>16</b>                           | -                                    |
| <b>7 семестр</b> |   |                  |                        |                                     |                                      |
| 12.              | <b>Тема 1.7. Подвижные игры.</b>                                  | <b>12</b>        | -                      | <b>12</b>                           | -                                    |
| 13.              | <b>Тема 1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> | <b>36</b>        | -                      | <b>36</b>                           | -                                    |
|                  | <b>Всего</b>  | <b>186</b>       | -                      | <b>186</b>                          | -                                    |

**Курсовые проекты (работы):** *не предусмотрены*

**Интерактивные образовательные технологии,** используемые на занятиях: технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.

**Вид аттестации:** зачёт ( 3, 4, 5, 6, 7 семестр)

### **Основная литература**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

**Авторы:** Соловьева Светлана Анатольевна, Мацкевич Оксана Михайловна.