

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.04.2022 12:06:58  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

## Аннотация

### **Учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена**

#### **Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 43.02.10 Туризм**

Дисциплина входит в перечень курсов обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП. Она имеет логические и содержательно-методические связи с дисциплинами общеобразовательного и профессионального цикла.

Освоение дисциплины ориентировано на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества.

#### **Задачи дисциплины**

- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

#### **уметь:**

- У1-- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- З1-- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З2-- основы здорового образа жизни.

#### **Общая трудоемкость учебной дисциплины (при очной форме обучения)**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 212 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 106 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 106 часов;

**Основные разделы и темы учебной дисциплины:**

Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры

Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей образовательной программы и овладение общими компетенциями (ОК):

- 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**Вид промежуточной аттестации при очной форме обучения: зачет в 3-ем – 5-ом семестрах, дифференцированный зачет в 6-ом семестре.**