Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.11.2026 21:03:31
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a97...

Аннотация
Учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

Количество часов на освоение программы (при очной форме обучения):

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 48 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 48 часов.

Основные разделы и темы дисциплины:
Раздел 1. Легкая атлетика
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции
Тема1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов
Раздел 2. Баскетбол
Раздел 3. Волейбол
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика
Дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического 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 социальных ориентации;
– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

уметь:
У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;

У4-взаимодействовать с коллегами.

знать:

З1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2-основы здорового образа жизни;

З3-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

З4-средства профилактики перенапряжения;

З5-сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающих следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06-Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Вид промежуточной аттестации при очной форме обучения дифференцированный зачет в 1 семестре.