

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в образовательных организациях, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена с учетом профиля получаемого профессионального образования.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа общепрофессиональной учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» изучается в соответствующем разделе учебного плана и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу дисциплин учебного цикла. На изучение дисциплины отводится 224 часа.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины 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 специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

01. , :
02. , ,
03. .
04. , ,
05. , .
06. - ,
07. , ,
08. .
09. .
10. .
11. .

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 224 часа, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 192 часа, самостоятельная работа – 32 часа.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	224
Самостоятельная работа	32
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия и лабораторные работы	192
консультации	-
Промежуточная аттестация	-