

**Аннотация**  
**к рабочей программе учебной дисциплины**  
**специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» (базовой подготовки)**  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» (базовой подготовки).

Программа предназначена для реализации требований ФГОС по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» (базовой подготовки) и призвана формировать общие компетенции:

- анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности (ОК 2);
- организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК 3);
- работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК 6);
- соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда (ОК 10).

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

<b>Код ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
<b>ОК 02</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 10</b>	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

**1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.04.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека**

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке. *История* появления и развития физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования

**Раздел 2. Биологические и психофизиологические основы физической культуры**

Тема 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма

**Раздел 3. Основы здорового образа жизни обучающегося**

Тема 3.1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

#### **Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**

Тема 4.1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышение эффективности учебного труда.

#### **Раздел 5. Основы физического и спортивного самосовершенствования**

Тема 5.1. Средства физической культуры. Принципы и методы физической подготовки. Понятие о физических качествах

#### **Раздел 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки**

Тема 6.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.

#### **Раздел 7. Профилактика профессиональных заболеваний**

Тема 7.1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

#### ***Форма обучения: очная***

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 252 часа, в том числе:  
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 126 часов;  
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 126 часов.  
Промежуточная аттестация установлена в форме дифференцированного зачета.

#### ***Форма обучения: заочная***

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 252 часа, в том числе:  
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 24 часа;  
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 228 часа.  
Промежуточная аттестация установлена в форме дифференцированного зачета.