

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

20.02.04 «Пожарная безопасность»

с 1 по 2 семестр

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание программы « Физическая культура » направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППСЗ

Дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «общеобразовательные науки» ФГОС среднего общего образования. Предназначена для изучения «физической культуры» в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (освоенные умения, усвоенные знания)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Уметь:** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.


Раздел 2 Лыжная подготовка.  
Раздел 3 Гимнастика  
Раздел 4 Спортивные игры  
Раздел 5 Плавание.  
Раздел 6 Виды спорта по выбору

## 5. ВИДЫ АТТЕСТАЦИИ

1-2 семестр - зачёт.

## 6. КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 156 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

Составители: доцент. Сулова В.А. \_\_\_\_\_,  
ст. преподаватель Евсева Г.В.  \_\_\_\_\_.

Председатель  
учебно-методической комиссии КИТП \_\_\_\_\_ Корогодов Ю.Д.

Директор КИТП \_\_\_\_\_ Ю.Д. Корогодов      Дата \_\_\_\_\_