

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 11.01.2025  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

## Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

### СГ.04 Физическая культура

#### образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи

**1. Цели изучения дисциплины:** формирование общих компетенций в рамках освоения дисциплины; применение полученных знаний, умений в будущей профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:** учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи.

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:** ОК 01, ОК 04, ОК 08.

**4. Требования к результатам освоения дисциплины**

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 данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**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 профессии;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**5. Общая трудоемкость дисциплины**

составляет 36 часов, из них:

занятия по учебной дисциплине – 35 часов, промежуточная аттестация – 1 час.

**6. Вид промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет – 3 семестр.

**7. Рабочую программу разработал**

Л.И. Вяткина, преподаватель высшей квалификационной категории

Председатель цикловой комиссии  
общеобразовательных, гуманитарных и  
социально-экономических дисциплин  
отделения АиЭС



О.В. Абайдулина