

Аннотация
рабочей программы дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании, входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Программа учебной дисциплины может быть использована при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программа учебной дисциплины может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины формируются следующие компетенции: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 9.

Виды учебной работы и объем учебных часов

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
- подготовка рефератов	32
- выполнение физических упражнений	134
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

Содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Основы знаний по легкой атлетике

Тема 1.2. Входящее тестирование

Тема 1.3. Стартовый разгон

Тема 1.4. Специальные беговые упражнения

Тема 1.5. Передача эстафетной палочки

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1. Совершенствования строевых упражнений.

Тема 2.2. Акробатика.

Тема 2.3. Опорный прыжок.

Тема 2.4. Упражнения на брусьях

Тема 2.5. Упражнения на бревне.

Тема 2.6. Упражнения со скакалкой .

Тема 2.7. Ритмическая гимнастика/дев./ Атлетическая гимнастика /юн./

Раздел 3. Лыжная подготовка

Тема 3.1. Совершенствование перестроений.

Тема 3.2. Совершенствование техники лыжных ходов.

Тема 3.3. Катание с горы.

Тема 3.4. Лыжные гонки

Раздел 4. Спортивные игры

Раздел 4.1. Спортивные игры /баскетбол/

Тема 4.1.1. Совершенствование техники владения мячом.

Тема 4.1.2. Техника нападения.

Темы 4.1.3. Техника защиты.

Тема 4.1.4. Бросок в кольцо.

Тема 4.1.5. Взаимодействие игроков.

Тема 4.1.6. Специальная физическая подготовка баскетболиста.

Тема 4.1.7. Двусторонняя учебная игра.

Тема 4.1.8. Урок-соревнование по баскетболу. Зачет.

Раздел 4.2. Спортивные игры /волейбол/

Тема 4.2.1. Совершенствование техники владения мячом.

Тема 4.2.2. Развитие ловкости.

Тема 4.2.3. Техника нападения.

Тема 4.2.4. Техника защиты.

Тема 4.2.5. Тактические действия игроков.

Тема 4.2.6. Специальная физическая подготовка волейболиста.

Тема 4.2.7. Учебная игра.

Раздел 5. Легкая атлетика.

Тема 5.1. Спринтерский бег.

Тема 5.2. Прыжок в длину.

Тема 5.3. Развитие общей выносливости.

Тема 5.4. Развитие силы.

Тема 5.5. Эстафетный бег

Тема 5.6. Метание гранаты

Тема 5.7. Развитие взрывной силы.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Тема 6.1. Место ППФП в системе физвоспитания студентов.

Тема 6.2. Профессионально значимые качества будущего специалиста.

Тема 6.3. Производственная гимнастика.

Тема 6.4. Профилактика профзаболеваний средствами ФК

Тема 6.5. Профилактика травматизма.

Тема 6.6. Развитие физических качеств.

Тема 6.7. Гигиенические требования к занятиям ФК