

**АННОТАЦИЯ
НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценка результатов освоения дисциплины

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл.

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Знать		
	З. 1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	З. 2	Основы здорового образа жизни.
Формируемые компетенции		
	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
	ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- обязательной учебной нагрузки обучающихся 160 часов;
- теоретическая часть 4 часа;
- практическая часть 156 часов.

4. Содержание дисциплины

Тема 1.1 Введение. Основное понятие «Физическая культура»

Тема 1.2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 1 Входной контроль.

Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции (спринтерский бег).

Тема 2.2 Техника бега на средние дистанции.

Тема 2.3 Кроссовая подготовка.

Тема 3.1 Основы игры в мини-футбол.

Тема 3.2 Техника элементов игры.

Тема 3.3 Техника элементов игры.
Тема 3.4 Техника элементов игры.
Тема 3.5 Техника элементов игры.
Тема 3.6 Тактико-техническая подготовка.
Тема 4.1 Основы игры в баскетбол (стритбол).
Тема 4.2 Техника элементов игры.
Тема 4.3 Техника элементов игры.
Тема 4.4 Техника элементов игры.
Тема 4.5 Техника элементов игры.
Тема 4.6 Тактико-техническая подготовка.
Тема 4.7 Зачет за 1 семестр.
Тема 5.1 Акробатика.
Тема 5.2 Акробатика.
Тема 5.3 Опорный прыжок.
Тема 5.4 Атлетическая гимнастика.
Тема 5.5 Атлетическая гимнастика.
Тема 6.1 Классификация лыжных ходов.
Тема 6.2 Техника лыжных ходов.
Тема 6.3 Техника лыжных ходов.
Тема 6.4 Техника лыжных ходов.
Тема 6.5 Техника лыжных ходов.
Тема 6.6 Тактика участия в лыжных гонках.
Тема 7.1 Основы игры в волейбол.
Тема 7.2 Техника элементов игры.
Тема 7.3 Техника элементов игры.
Тема 7.4 Техника элементов игры.
Тема 7.5 Техника элементов игры.
Тема 7.5 Тактико-техническая подготовка.
Тема 1 Профилактические и восстановительные мероприятия для повышения работоспособности организма.
Тема 2 Профилактика и коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем организма
Тема 3 Развитие профессионально значимых физических качеств.
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП).
Тема 3.4 Зачет за 2 семестр.
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.
Тема 1.2 Кроссовая подготовка.
Тема 1.3 Эстафетный бег.
Тема 2.1 Акробатика.
Тема 2.2 Акробатика.
Тема 2.3 Акробатика.
Тема 2.4 Опорный прыжок.
Тема 2.5 Опорный прыжок.
Тема 2.6 Атлетическая гимнастика.
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика.
Тема 2.8 Атлетическая гимнастика.
Тема 2.9 Атлетическая гимнастика.
Тема 2.10 Атлетическая гимнастика.
Тема 2.11 Атлетическая гимнастика.
Тема 3.1 Техника элементов игры в баскетбол 3х3(стритбол).
Тема 3.2 Техника элементов игры в баскетбол 3х3(стритбол).
Тема 3.3 Техника элементов игры в баскетбол 3х3(стритбол).

Тема 3.4 Тактико-техническая подготовка.
Тема 3.5 Тактико-техническая подготовка.
Тема 3.6 Проверка уровня подготовки игры в баскетбол (стритбол).
Тема 3.7 Зачет за 3 семестр.
Тема 4.1 Техника элементов игры в волейбол.
Тема 4.2 Техника элементов игры в волейбол.
Тема 4.3 Техника элементов игры в волейбол.
Тема 4.4 Тактико-техническая подготовка.
Тема 4.5 Тактико-техническая подготовка.
Тема 4.6 Проверка уровня подготовки игры в волейбол.
Тема 1 Профилактика вредных воздействий на организм на производстве.
Тема 2 Восстановительные мероприятия для повышения работоспособности.
Тема 3 Профилактика профессиональных заболеваний.
Тема 4 Основные приёмы неотложной помощи.
Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП).
Тема 6 Общая физическая подготовка (ОФП).
Тема 7 Общая физическая подготовка (ОФП).
Тема 8 Общая физическая подготовка (ОФП).
Тема 9 Зачет за 4 семестр.

5. В рабочей программе представлены:

- паспорт рабочей программы дисциплины
- структура и содержание дисциплины
- условия реализации дисциплины
- контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Формы и методы организации образовательного процесса, способствующие формированию и развитию компетенций:

Лекции, индивидуальная самостоятельная работа.

Виды учебной работы: лекции, практические работы.

Составитель: Якушин В.В.