АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**176**
Самостоятельная работа	**-**
Объём образовательной программы	**176**
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	176
консультации	-
промежуточная аттестация	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, дифференцированного зачета	

Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.	- 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 специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения

Краткое содержание дисциплины

Раздел 1. Основы физической культуры
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности
Раздел 2. Легкая атлетика
Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места
Бег на длинные дистанции
Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.
Раздел 3. Баскетбол
Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места
Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок
Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом
Раздел 4. Волейбол
Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками
Техника нижней подачи и приёма после неё
Техника прямого нападающего удара

Совершенствование техники владения волейбольным мячом
Техника перемещений. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча
Удары по мячу. Простые тактические комбинации
Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах