**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04. Физическая культура.**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ) программы подготовки специалистов среднего звена СПО.

**Цели и задачи учебной дисциплины**.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина способствует формированию общих и профессиональных компетенций (ОК и ПК): **ОК 2; ОК 3; ОК 6;**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка(всего)** | **336** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)** | **168** |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 164 |
| контрольные работы | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **168** |
| в том числе: |  |
| Работа с учебной литературой и изучение вопросов:  роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности; основные понятия роль ритмов в жизни человека;  влияние избыточного веса на состояние здоровья;  Подбор подводящих, подготовительных, специальных упражнений, их дозировка и последовательность  Выполнение тестов для контроля уровня физической подготовленности в процессе самостоятельных занятий Судейство соревнований по различным видам спорта.  Участие студентов в соревнованиях по различным видам спорта  Выполнение требований недельного двигательного режима и подготовка к выполнению контрольных нормативов по легкой атлетике  Выполнение специальных упражнений волейболиста  Выполнение специальных упражнений баскетболиста  Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для юношей, для девушек.  Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах общефизической подготовки (ОФП), не менее 2х часов в неделю;  Участие студентов в соревнованиях по различным видам спорта. Занятия в спортивных клубах и секциях\*  Подготовка к выполнению заданий промежуточной аттестации | 4  2  2  2  42  38  44  32  2 |
| ***Промежуточная аттестация*** в форме дифференцированного зачета | |

\* *Примечание:*

Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы осуществляется в виде анализа результатов выступлений на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

**Содержание учебной дисциплины:**

РАЗДЕЛ 1. Теоретический.

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

РАЗДЕЛ 2. Практический.

РАЗДЕЛ 2.1. Учебно-методическая часть.

Тема 2.1.1. Методика проведения разминки на учебно-тренировочном занятии по легкой атлетике, волейболу, баскетболу.

Тема 2.1.2. Методика самостоятельного овладения отдельными элементами ППФП.

Тема 2.1.3. Основы методики судейства и проведения соревнований по легкой атлетике, волейболу, баскетболу.

Раздел 2.2. Учебно-тренировочная часть.

Тема 2.2.3. Спортивные игры. Баскетбол.

Тема 2.2.4. Гимнастика.