

**Аннотация к рабочей программе
дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура**

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины **ОГСЭ.05. Физическая культура** является частью ППССЗ для специальности 39.02.01 Социальная работа (углубленная подготовка).

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ – дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка – 344 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка - 172 часов; самостоятельная работа - 172 часов.

5. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	108
контрольные работы	52
курсовая работа (<i>если предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	00
в том числе:	172
самостоятельная работа над курсовой работой (<i>если предусмотрено</i>)	

6. Содержание дисциплины:

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Спринтерский бег.

Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Тема 1.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, прыжков в высоту с разбега.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1 Совершенствование ОРУ с предметами.

Тема 2.2 Акробатические упражнения.

Тема 2.3 Развитие координационных способностей.

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Основные элементы игры волейбол

Раздел 4. Лыжные гонки

Тема 4.1 Классический лыжный ход.

Тема 4.2 Коньковый лыжный ход

Тема 4.3 Преодоление спусков и подъемов на лыжах.

Раздел 5. Легкая атлетика

Тема 5.1 Развитие координационных способностей.

Тема 5.2 Метание спортивной гранаты.

Раздел 6. Легкая атлетика

Тема 6.1 Спринтерский бег.

Тема 6.2 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Тема 6.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, прыжков в высоту с разбега.

Раздел 7. Гимнастика

Тема 7.1. Совершенствование ОРУ с предметами.

Тема 7.2. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Раздел 8. Лыжные гонки

Тема 8.1. Классический лыжный ход.

Тема 8.2. Коньковый лыжный ход.

Тема 8.3. Преодоление спусков и подъемов на лыжах.

Раздел 9. Волейбол

Тема 9.1. Совершенствование техники приема и передач мяча.

Тема 9.2. Совершенствование техники приема и подач мяча.

Тема 9.3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Раздел 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Тема 10.1. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания

Раздел 11. Легкая атлетика

Тема 11.1 Бег на различные дистанции.

Тема 11.2 Прыжок в высоту с разбега.

Раздел 12. Гимнастика

Тема 12.1. Совершенствование ОРУ с предметами.

Тема 12.2 Акробатические упражнения.

Тема 12.3 Развитие координационных способностей.

Раздел 13. Волейбол

Тема 13.1 Совершенствование техники приема и передач мяча.

Тема 13.2 Совершенствование техники подач мяча.

Тема 13.3 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Раздел 14. ВФСК ГТО

Тема 14.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).