**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы профессиональной подготовки по специальности среднего профессионального образования 46.01.01 «Секретарь» в части изучения дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла и освоения общих компетенций

**2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

учебнаядисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин.

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

**Умеет:**

* Использовать полученные знания для ведения здорового образа жизни;
* Проводить меры профилактики для предотвращения профессиональных заболеваний
* Бегать с максимальной скоростью 100 м. с низкого старта; Бегать в равномерном темпе до 30 мин.; Бегать кросс до 30 мин. По пересеченной местности;
* Метать гранату на дальность и в цель;
* Прыгать в длину с места и с разбега; Прыгать в высоту с разбега
* Передвигаться на лыжах технически правильно;
* Выполнять строевые упражнения;
* Владеть техникой попеременно-двухшажного, четырехшажного хода;
* Выполнять спуски и подъемы;
* Выполнять повороты на месте и в движении, торможения; преодолевать спуски в разных стойках
* Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
* Выполнять висы и упоры, опорные прыжки и акробатические упражнения;
* Развивать координационные способности, силовые, скоростно-силовые способности; Развивать гибкость, выносливость
* Выполнять перемещение различными способами, с различной скоростью, в различных условиях;
* Владеть мячом; Взаимодействовать с членами команды; Выполнять технику защиты, технику ведения мяча, технику броска, технику передачи;
* Развивать координационные способности; Развивать комплексные и психомоторные способности.
* Выполнять упражнения на тренажерах, с эспандерами, резиновыми амортизаторами, с гантелями, со штангой, со скакалкой, гимнастической палкой;
* Выполнять упражнения в равновесии;
* Применять полученные знания в целях совершенствования силы основных мышечных групп

**Знает:**

* О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой;
* Методику и технику выполнения упражнений на тренажерах, с эспандерами, резиновыми амортизаторами, с гантелями, со штангой, со скакалкой, гимнастической палкой;
* Меры профилактики профессиональных заболеваний
* Технику выполнения бега с низкого и высокого старта; Технику прыжка в длину с места и с разбега; Технику прыжка в высоту с разбега; Технику бега на короткую, среднюю и длинную дистанции; Технику эстафетного бега; Технику передвижения на лыжах; Строевые упражнения; Технику попеременных и одновременных ходов; Горнолыжную технику;
* Технику торможения, поворотов и спусков, технику конькового хода; Технику совершенствования строевых упражнений, общеразвивающих упражнений. Технику выполнения упражнений в висах и упорах, опорных прыжков и акробатических упражнений; Технику развития координационных способностей, силовых, скоростно-силовых способностей; Технику развития гибкости и выносливости
* Технику ведения игры; Правила игры;
* О комплексном развитии и психомоторных способностях.

**Владеет:**

* Одновременными ходами, бесшажным ходом, коньковым ходом; Переходом с хода на ход; Горнолыжной техникой
* Техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; Техникой приемов, подачи, передачи мяча; Техникой нападающего удара и блокирования, техникой защитных действий и нападения; Тактикой игры.
* Техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; Техникой владения мячом (удар, передача, остановка); Техникой защиты и нападения, тактических действий в игре; Тактикой игры.

**4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки студента **60** часа, в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки – 40 часов,
* самостоятельной работы студента – 20 часов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
|  |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **60** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **40** |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | 0 |
| практические занятия | 38 |
| контрольные работы (контрольные нормативы) | 10 |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | 0 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **20** |
| в том числе: |  |
| Индивидуальные самостоятельные занятия в спортивных кружках, секциях  Подготовка докладов, сообщений по темам  Работа с нормативно-правовыми документами  Написание рефератов | 20 |
| Итоговая аттестация в форме **дифференцированный зачёт** | |

**Содержание учебного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Введение |
| 2 | Раздел 1 Легкая атлетика. |
| 3 | Раздел 2 Лыжная подготовка |
| 4 | Раздел 3 Гимнастика |
| 5 | Раздел 4 Спортивные игры:  Баскетбол  Волейбол  Футбол  (для юношей) |
| 6 | Вариативная часть (для девушек)  Атлетическая гимнастика |