

**АННОТАЦИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Содержание учебной дисциплины**

**Раздел 1 Теоретическая часть**

Тема 1.1 Основы здорового образа жизни». Роль физкультуры в формировании личности. Задачи на учебный год.

**Раздел 2 Легкая атлетика**

Тема 2.1 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции – техника низкого старта.

Тема 2.2 Совершенствование бега по прямой.

Тема 2.3 Скоростно-силовая подготовка.

Тема 2.4 Совершенствование технического бега по прямой,

Тема 2.5 Кроссовый бег по слабо пересеченной местности, прыжковые упражнения.

Тема 2.6 Совершенствование техники старта.

Тема 2.7 Техника выполнения старта.

Тема 2.8 Совершенствование техники бега на средние дистанции, эстафетного бега. Прыжки в длину.

Тема 2.9 Совершенствование техники бега по виражу.

Тема 2.10 Кроссовый бег-3 км. Силовая подготовка.

Тема 2.11 Совершенствование техники эстафетного бега; прыжка в длину «Согнув ноги».

Тема 2.12 Сдача контрольных нормативов.

Тема 2.13 Сдача контрольных нормативов.

Тема 2.14 Сдача контрольных нормативов.

Тема 2.15 Сдача контрольных нормативов.

**Раздел 3 Баскетбол**

Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях с/игры.

Тема 3.2 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления.

Тема 3.3 Ведение с изменением направления – остановка – поворот – передача одной рукой от груди.

Тема 3.4 Совершенствование ведение мяча с обводкой препятствий, техники штрафного броска.

Тема 3.5 Эстафета с элементами ведения мяча и броска.

Тема 3.6 Совершенствование техники, ловли, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, в прыжке.

Тема 3.7 Отработка индивидуальных действия в защите.

Тема 3.8 Техника индивидуальных действия в нападении.

Тема 3.9 Совершенствование техники бросков.

Тема 3.10 Совершенствование техники штрафного броска.

Тема 3.11 Сдача контрольного зачета.

Тема 3.12 Совершенствование техники с/игры.

Тема 3.13 Итоговое занятие за 2 семестр.

**Раздел 4 Лыжная подготовка**

Тема 4.1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Тема 4.2 Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.

Тема 4.3 Совершенствование техники элементов техники пройденных ходов.

Тема 4.4 Ознакомление с техникой перемещения «коньковым ходом».

Тема 4.5 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

### **Раздел 5 Спортивные игры- волейбол**

Тема 5.1 Правила с/и волейбол.

Тема 5.2 Отработка техники приема мяча сверху. Поддача мяча снизу.

Тема 5.3 Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками в парах.

Тема 5.4 Спортивные подготовительные упражнения волейболиста.

Тема 5.5 Совершенствование техники нижней боковой подачи и прямой подачи.

Тема 5.6 Совершенствование техники подачи мяча.

Тема 5.7 Совершенствование техники верхней передачи в парах. Поддача мяча в зону защиты.

Тема 5.8 Совершенствование техники передачи мяча 2-мя руками снизу и сверху.

Тема 5.9 Совершенствование техники элементов с/и.

### **Раздел 6 Легкая атлетика**

Тема 6.1 Роль и значение в ППФ подготовке студентов

Тема 6.2 Упражнения легкоатлета.

Тема 6.3 Изучение техники бега по прямой и виражу.

Тема 6.4 Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».

Тема 6.5 Совершенствование технических элементов.

Тема 6.6 Совершенствование техники прыжка в длину «Согнув ноги».

Тема 6.7 Совершенствование техники прыжков в длину.

Тема 6.8 Совершенствование техники бега.

Тема 6.9 Совершенствование техники метания гранаты.

Тема 6.10 Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» и метания гранаты.

Тема 6.11 Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».

Тема 6.12 Совершенствование техники метания гранаты

Тема 6.13 Подведение итогов по разделу программы – легкая атлетика.

В рабочей программе представлены:

- структура и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации программы учебной дисциплины;
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

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

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

- применять первичные средства пожаротушения;

- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

- оказывать первую помощь пострадавшим;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

- основы военной службы и обороны государства;

- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;

- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.