

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.07.2025 12:46:10
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

Аннотация

Учебной дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ 05 Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Программа учебной дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Дисциплина «Физическая культура» входит в перечень дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП.

Общая трудоемкость учебной дисциплины (при очной форме обучения) составляет 164 часа, в том числе 6 часов – самостоятельная работа студента.

Основные разделы и темы учебной дисциплины:

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Тема 1.2. Здоровый образ жизни.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1. Лёгкая атлетика.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка

Тема 2.3. Спортивные игры.

Тема 2.4. Аэробика (девушки)

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)

Тема 2.5. Лыжная подготовка

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен:

У1-- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2-- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3-- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

З1-- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2-- основы здорового образа жизни.

З3-- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

З4-- Средства профилактики перенапряжения

-ОК 8--Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Вид промежуточной аттестации при очной форме обучения: зачет в 3-7 семестрах, дифференцированный зачет в 8-ом семестре.