

Аннотация

Учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Куижев Ольга Кабатовна

Должность: преподаватель

Дата подписания: 06.08.2023 21:52:55

Уникальный идентификатор документа: 051131a9756ff

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл и является обязательной в структуре основной профессиональной программы.

**Количество часов на освоение программы:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 236 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 116 часов,  
самостоятельной работы обучающегося – 112 часов,  
консультации 8 часов

**Основные разделы и темы дисциплины:**

Раздел 1. Легкая атлетика.

Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

Раздел 2. Спортивные игры.

Тема 2.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Тема 2.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Тема 2.3. Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура должен:

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Специалист товаровед - эксперт должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК.02 -Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.03-Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-.06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**Вид промежуточной аттестации при очной форме обучения – зачет в 3-5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре**

Разработчик:  
Преподаватель



А.И.Ахиджак

Председатель ПЦК  
естественнонаучных и технических дисциплин



З.З. Схаляхо