Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.01.2026 10:26:50
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9c6a69b206d480271b3c1a975e6f

Аннотация

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура учебного плана специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально- экономический учебный цикл.

Количество часов на освоение программы при очной форме обучения:

максимальная учебная нагрузка обучающегося –66 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося –66 часов.

Основные разделы и темы дисциплины:

Раздел 1. Легкая атлетика

Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.

Раздел 3. Спортивные 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.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК 08. 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 3-5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре