**аннотация**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ учебной дисциплины**

**ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 39.02.01 Социальная работа

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

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

ОГСЭ. 05 Физическая культура

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие

компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка – 424 часов;

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 212 часов;

самостоятельная (внеаудиторная) работа – 212 часов

**1.5. Форма промежуточной аттестации:** в форме дифференцированного зачета

**1.6. Содержание учебной дисциплины:**

Раздел 1.Теоретические занятия

Тема 1.1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие

Тема 1.3.Профессионально-прикладная физ. подготовка (ППФП)

Раздел 2.Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции

Тема 2.3. Бег по пересеченной местности

Тема 2.4. Прыжок в длину

Тема 2.5.Совершенствование техники метания в цель и на дальность

Раздел 3.Лыжная подготовка

Тема 3.1. Техника способов передвижения на лыжах

Тема 3.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения

Раздел 4. Спортивные игры

Тема 4.1.Баскетбол

Тема 4.2. Волейбол

Тема 4.3 Бадминтон

Раздел 5. Гимнастика

Тема 5.1.Спортивная гимнастика

Тема5.2.Ритмическая гимнастика

Тема 5.3. Атлетическая гимнастика