Аннотация программы ОГСЭ.05

Дисциплина
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

1. Цели и задачи дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

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

2. Виды учебной работы и объём учебных часов

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудитория учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
практические занятия	182
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
в том числе:	
1. Занятия в секции по волейболу	*70*
2. Занятия в секции в тренажерном зале	*70*
3. Дополнительные занятия по легкой атлетике	*10*
4. Дополнительные занятия по спортивной аэробике	*10*
5. Дополнительные занятия по баскетболу	*10*
6. Дополнительные занятия по настольному теннису	*10*
7. Дополнительные занятия по гимнастике	*10*
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

3. Содержание дисциплины

Раздел 1.Лёгкая атлетика

Тема 1.1.Спринтерский бег

Тема 1.2Кроссовая подготовка

Тема 1.3 Прыжки в длину

Раздел 2.Спортивные игры

Тема 2.1.Баскетбол

Тема 3.2.Волейбол

Тема 4.3Настольный теннис

Раздел 3.Гимнастика

Тема 3.1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Тема 3.2Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний

Раздел 4.Виды спорта по выбору

Тема 4.1.Атлетическая Гимнастика
Тема 4.2.Дыхательная гимнастика
Тема 4.3.Спортивная Аэробика