

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» для специальности
43.02.16 Туризм и гостеприимство.
специализация образовательной программы -**

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура является частью ППССЗ специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

Задачи изучения дисциплины:

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и индикаторы их достижения

2.1. Общие компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общих компетенций	Код и наименование общих компетенции	Минимальные требования
ОК 08.	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

3. Содержание дисциплины

3 семестр

Раздел 1

Легкая атлетика

Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт. Тема 1.2 Стартовый разгон. Тема 1.3 Финиширование. Тема 1.4 Эстафетный бег. Тема 1.5

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Раздел 2 Баскетбол

Тема 2.1 Стойки и перемещения баскетболиста.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Тема 2.2 Ведение мяча. Тема 2.3 Ловля и передача мяча. Тема 2.4 Бросок мяча в кольцо. Тема 2.5 Учебная игра. 4 семестр Раздел 3 Волейбол

Тема 3.1 Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Тема 3.2 Прием-передача мяча двумя руками сверху, снизу. Тема 3.3

Приема мяча после подачи. Тема 3.4 Подача мяча. Тема 3.5 Нападающий удар. Тема 3.6 Блокирование. Тема 3.7 Учебная игра. Раздел 4 Гимнастика
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения
. Тема 4.1 Строевые упражнения. Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения. Тема 4.3 Акробатические упражнения. Раздел 5 Легкая атлетика
Тема 5.1 Спортивная ходьба
. Тема 5.2 Бег по пересеченной местности. Тема 5.3 Кросс. Тема 5.4 Специально-беговые и прыжковые упражнения. Тема 5.5 Эстафетный бег. Тема 6.1 Итогового зачетное занятие. 5 семестр
Раздел 7
Легкая атлетика

Тема 7.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт. Тема 7.2 Стартовый разгон и финиширование. Тема 7.3 Эстафетный бег. Тема 7.4

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Раздел 8 Баскетбол

Тема 8.1 Стойки и перемещения баскетболиста.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Тема 8.2 Ведение мяча. Тема 8.3 Ловля и передача мяча . Тема 8.4 Бросок мяча в кольцо. Учебная игра. Зачетное занятие.. 6 семестр

Раздел 9

Волейбол

Тема 9.1 Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Тема 9.2 Прием- передача мяча двумя руками сверху, снизу. Тема 9.3 Приема мяча после подачи. Тема 9.4 Подача мяча. Тема 9.5 Нападающий удар. Тема 9.6 Блокирование. Учебная игра. Тема 10.1 Итоговое занятие.