Аннотация учебной дисциплины
БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА по специпльности СПО:
Специальность 43.02.11 Гостиничный сервис

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры 1	Семестры 2
Аудиторные занятия (всего)	117	48	69
В том числе:			
занятия лекционного типа	2	2	-
практические занятия (практикумы)	115	46	69
лабораторные занятия			
Самостоятельная работа (всего)	60	24	36
в том числе:			
Курсовая работа	0	0	0
Реферат	0	0	0
Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.	60	24	36
Вид промежуточной аттестации		Диф. зачет	Диф. зачет
Общая трудоемкость	177	72	105

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей и требований:*

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

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

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

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД 04 «Физическая культура», входящей в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования. Формирование компетенций по ним не предусмотрено.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (базовые дисциплины).

Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	**Количество аудиторных часов**		
	Всего	**Теоретическое обучение**	**Практи лабора**
Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры	**2**	**2**	**-**
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	2	-
Раздел 2. Легкая атлетика	**35**	-	**25**
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	7	-	5
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	6	-	4
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	8	-	6
Тема 2.4. Эстафетный бег	8	-	6
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	6	-	4
Раздел 3. Основы физической подготовки	**35**	**-**	**21**
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	8	-	4

Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	10	-	6
9			
Тема 3.3. Развитие силы	8	-	6
Тема 3.4. Развитие выносливости	9	-	5
2семестр			
Раздел 4. Гимнастика	**37**	**-**	**23**
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	6	-	4
Тема 4.2. Строевые упражнения	6	-	4
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	8	-	4
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	7	-	5
Тема 4.5. Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)	10	-	6
Раздел 5. Спортивные игры	**44**	**-**	**30**
Тема 5.1. Волейбол	16	-	10
Тема 5.2. Баскетбол	14	-	10
Тема 5.3 Футбол	14	-	10
Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	**24**	**-**	**16**
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	12	-	8
Тема 6.2. Метания гранаты	12	-	8
Всего по дисциплине	**177**	**2**	**115**

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н.
   Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. —
   493 с. - URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1
2. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — URL: https://biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1
3. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО /
   Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — URL: https://biblio-online.ru/viewer/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606#page/1
4. *Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное
   пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — URL https://biblio-online.ru/viewer/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26#page/1
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б.
   Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. - URL: https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1

Курсовые работы : не предусмотрены.
Форма итогового контроля по дисциплине «Иностранный язык» : Диф.зачет.

Автор **РПД БД 05 «Физическая культура»**: преподаватель иностранного языка В. Г. Солод