

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Аннотация рабочей программы дисциплины

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

35.02.07 Механизация сельского хозяйства  
базовая подготовка

форма обучения очная

Троицк  
2020

## ОГСЭ 04. Физическая культура

### 1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.07 Механизация сельского хозяйства.

**2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОГСЭ.04 физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

**3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формируемые общие компетенции:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

### 4.Общая трудоемкость дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося 160 часов.

Форма аттестации - дифференцированный зачет.

### 5. Тематический план дисциплины:

#### Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.

Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.

Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.

Тема 1.4 Прыжки в длину.

#### Раздел 2. Спортивные игры.

Тема 2.1. Волейбол.

#### Раздел 3. Гимнастика.

Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.

Тема 3.2. Опорный прыжок.

Тема 3.3. Акробатика.

Тема 3.4. Строевые упражнения.

#### Раздел 4. Спортивные игры.

Тема 4.1. Баскетбол.

#### Раздел 5. Виды спорта по выбору.

Тема 5.1. Футбол.

Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.

Тема 5.3. Элементы единоборства.

Тема 5.4. Настольный теннис.

Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.

