

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
Институт ветеринарной медицины  
Троицкий аграрный техникум

Аннотация рабочей программы дисциплины

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Общий гуманитарный и социально – экономический цикл  
адаптированной образовательной программы  
подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства  
базовая подготовка  
форма обучения очная

Троицк  
2019

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1. Область применения программы:

Рабочая программа дисциплины является частью адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

### 2. Место дисциплины в структуре АОПССЗ:

дисциплина ОГСЭ.04 физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический 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 типовые 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 учебной дисциплины:

Вид учебной работы	Очная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка	328 часов
Обязательная учебная нагрузка	164 часов
Самостоятельная работа	164 часов
Форма контроля	накопительная система оценок
Форма аттестации	зачет, дифференцированный зачет

### 5. Тематический план учебной дисциплины:

#### Раздел 1. Теоретическая часть

Тема 1.1. Введение.

#### Раздел 2. Практическая часть.

Тема 2.1. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба.

Тема 2.2. Бег на короткие дистанции без учета времени.

Тема 2.3. Комбинированная ходьба.

Тема 2.4. Метание гранаты, диска.

Тема 2.5. Теоретические занятия по тематике здоровьесбережения.

Тема 2.6. Волейбол.

Тема 2.7. Баскетбол. Создание реферативных работ.

Тема 2.8. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Тема 2.9. Гимнастика.

Тема 2.10. Перекладина.

Тема 2.11. упражнения на гимнастической стенке. Ведения дневника самоконтроля.

Тема 2.12. Акробатика.

#### Раздел 3. Виды спорта по выбору.

Тема 3.1. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.

Тема 3.2. Подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе.

Тема 3.3. Настольный теннис.

Тема 3.4. Дыхательная гимнастика.