

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

Общего гуманитарного и социально-экономического цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

базовая подготовка
форма обучения очная

Троицк
2018

ОГСЭ.04 Физическая культура

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.07 Механизация сельского хозяйства, входящей в состав укрупненной группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

2. Место учебной дисциплины в структуре ПССЗ

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

знать:

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

Формируемые общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать 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	320 часов
Обязательная учебная нагрузка	160 часов
Самостоятельная работа	160 часов
консультации	<i>не предусмотрено</i>
Форма контроля	накопительная система оценок
Форма аттестации	зачеты, дифференцированный зачет

5. Тематический план учебной дисциплины:

Раздел 1. Теоретическая часть

Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Тема 2.2. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Физические упражнения для коррекции зрения.

Тема 2.3. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 2.4. Составление и проведение комплекса утренней и производственной гимнастики.

Тема 2.5. Методика определения профессионального значения психофизических двигательных качеств.

Тема 2.6. Легкая атлетика.

Тема 2.7. Гимнастика.

Тема 2.8. Лыжная подготовка.

Тема 2.9. Спортивные игры:

- волейбол

- футбол

- баскетбол

Тема 2.10. Плавание.

Тема 2.11. Виды спорта по выбору:

- ритмическая гимнастика;
- атлетическая гимнастика (работа на тренажерах);
- элементы единоборства;
- дыхательная гимнастика;
- спортивная аэробика.

Раздел 3. Самостоятельная работа

Тема 3.1 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 3.2 Основы здорового образа жизни: физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 3.3 Утренняя гимнастика.

Тема 3.4 Занятия в секциях по видам спорта.

Составитель: Ляшова Т.А.