

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  
2019

## 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 (всего)	160 часов
в том числе 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: Гендина Т.Н.