

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.
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов
базовая подготовка
форма обучения очная

Троицк
2019

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 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов.

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

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. 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

4. Общая трудоемкость дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося 168 часов.

Форма аттестации – зачет, дифференцированный зачет.

5. Тематический план 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.

Учебно-тренировочная работа

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