

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.05. Физическая культура**

общего гуманитарного и социально-экономического  
учебного цикла программы подготовки специалистов  
среднего звена  
по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
базовая подготовка  
форма обучения заочная

Троицк  
2019

## **ОГСЭ.05. Физическая культура**

### **1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

### **2. Место дисциплины в структуре ПССЗ**

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

#### **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Формируемые общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимую для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

#### **4. Общий объем дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура**

Максимальный объем	160 час.
форма аттестации	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. Упражнения на гимнастической стенке.

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.