

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Аннотация рабочей программы дисциплины

**СГ.04. Физическая культура**

Социально-гуманитарный цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
базовая подготовка  
по специальности

35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК)  
форма обучения очная

Троицк

2023

## СГ.04. Физическая культура

### 1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 35.02.08 Электротехнические системы в агропромышленном комплексе (АПК) с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

### 2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

код	умения	знания
ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР 1- ЛР 12	- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения

### 3. Общая трудоемкость учебной дисциплины:

Вид учебной работы	Очная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка	104 часа
Обязательная учебная нагрузка	104 часа
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Форма контроля	накопительная система оценок
Форма аттестации	зачет, дифференцированный зачет

### 4. Тематический план учебной 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. Гимнастическая стенка.

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.

Составитель: Гендина Т.Н.