

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»

Аннотация рабочей программы дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура
общий гуманитарный и социально-экономический
учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 36.02.02 Зоотехния
базовая подготовка
форма обучения очная

Троицк
2020

ОГСЭ.04 Физическая культура

1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 36.02.02 Зоотехния.

1. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение 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):

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять 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, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

4. Общая трудоемкость дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 час., в том числе:	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 час;	
внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося 160 час.	
Форма аттестации	зачет, дифференцированный зачет

5. Тематический план дисциплины

Раздел 1. Теоретическая часть

Тема 1.1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, профилактике заболеваний и вредных привычек, поддержании нормальной репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности.

Тема 1.2. Причины травматизма. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, гимнастике, подвижным и народным играм, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке, плаванию, в тренажерном зале и на спортивных соревнованиях.

Тема 1.3. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней. Индивидуальная подготовка корректирующей направленности. Формы занятий, особенности и планирования, контроля и регулирования нагрузок.

Тема 1.4. Физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные игры, отдых в дни каникул, туризм. Факторы, которые следует учитывать при планировании и проведении мероприятий активного отдыха.

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.