

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

**«Физическая культура»**

Общего гуманитарного и социально-экономического цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 36.02.02 Зоотехния  
базовая подготовка  
форма обучения очная

Троицк  
2018

## 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

Вид учебной работы	
максимальная учебная нагрузка	320 час.
обязательная аудиторная учебная нагрузка	160 час.
самостоятельная работа	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.