

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