

## Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

### ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (очная форма обучения)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие 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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК 3.1. Участие в планировании работы структурного подразделения для реализации производственной деятельности.

ПК 3.2. Участие в руководстве работой структурного подразделения для реализации производственной деятельности.

ПК 3.3. Участвовать в анализе и оценке качества выполняемых работ структурного подразделения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>168</b>
Промежуточная аттестация в форме зачета	6
<b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	<b>6</b>

### Содержание учебной дисциплины

#### Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры

##### Тема 1.1.

Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

##### Тема 1. 2

Компоненты физической культуры

Легкая атлетика

Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.

Тема 2.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Тема 2.3. Техника и тактика бега на средние дистанции

Спортивные игры

Волейбол

Тема 2.4. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.

Тема 2.5. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.

Баскетбол

Тема 1.11 Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

Легкая атлетика

Тема 1.12. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.

Тема 1.13. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

Тема 1.14. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

## **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

Легкая атлетика

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции

Тема 2.2. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.

Легкая атлетика

Тема 1.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.

Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Тема 1.3. Техника и тактика бега на средние дистанции

Спортивные игры

Волейбол

Тема 1.4. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.

Тема 1.5. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.

Баскетбол

Тема 1.6. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.

Тема 1.7. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.

Тема 1.8. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

Легкая атлетика

Тема 1.9. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.

Тема 1.10. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

Тема 1.11. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Тема 2.6. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.

Тема 2.7 Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.

Тема 2.8 Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

Легкая атлетика

Тема 2.9. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.

Тема 2.10 Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

Тема 2.11 Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

### **Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

Легкая атлетика

Тема 3.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции

Тема 3.2. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.

Легкая атлетика

Тема 1.1 Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.

Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

Тема 1.3 Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Легкая атлетика

Тема 1.4 Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.

Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Тема 1.6 Техника и тактика бега на средние дистанции

Спортивные игры

Волейбол

Тема 1.7 Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.

Тема 1.8 Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.

Баскетбол

Тема 1.9 Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.

Тема 1.10 Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.