

## **Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности 15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования (очная форма обучения)

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК

03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

## 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>164</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	162
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>2</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</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

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

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 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.

## Легкая атлетика

Тема 2.12. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции

Тема 2.13. 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.

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.

Тема 1.12. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

## Легкая атлетика

Тема 1.13. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.

Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

Тема 1.15. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

## Легкая атлетика

Тема 1.16. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции

Тема 1.17. 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 1.12. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.