

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства (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 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	14
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	14
Зачет (сем. 3-8)	12
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (9 сем.)</i>	2

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

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.

Тема 2.6 Компоненты физической культуры

Баскетбол

Тема 2.7. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.

Тема 2.8. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.

Тема 2.9. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

Легкая атлетика

Тема 2.10. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.

Тема 2.11. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

Тема 2.12. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Тема 2.13. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции

Тема 2.14. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.

Тема 2.15 Компоненты физической культуры

Тема 2.16. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.

Тема 2.17. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

Тема 2.18. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Тема 2.19. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.

Тема 2.20. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Тема 2.21. Техника и тактика бега на средние дистанции

Тема 2.22. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Волейбол

Тема 2.23. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.

Тема 2.24. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.

Баскетбол

Тема 2.25. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.

Тема 2.26. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.

Тема 2.27. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

Легкая атлетика

Тема 2.28. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.

Тема 2.29. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Тема 2.30. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.

Тема 2.31. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Тема 2.32. Техника и тактика бега на средние дистанции

Спортивные игры

Волейбол

Тема 2.33. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.

Тема 2.34. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.

Тема 2.35. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Баскетбол

Тема 2.36. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.

Тема 2.37. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.

Тема 2.38. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Тема 2.40. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.

Тема 2.41. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Тема 2.42. Техника и тактика бега на средние дистанции

Волейбол

Тема 2.43. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.

Тема 2.44. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.