

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Разработчик: Яковлев А.П.

Специальность: 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Наименование учебной дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура

Цели и задачи учебной дисциплины:

С целью овладения соответствующими общими компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен

иметь практический опыт:

- выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки.
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

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.

Результаты освоения учебной дисциплины

Код и наименование компетенции	Наименование результата обучения	Номер темы
ОК.2 Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных	иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг уметь: – использовать физкультурно-	Тема 2.1 Тема 2.3 Тема 5.2 Тема 5.3

<p>видах профессиональной и социальной деятельности.</p>	<p>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.</p>	
<p>ОК.3 Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p>иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг 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.</p>	<p>Тема 1.1 Тема 4.1 Тема 4.2 Тема 4.3</p>
<p>ОК.6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: – о роли физической культуры в</p>	<p>Тема 3.1 Тема 3.2 Тема 3.3 Тема 3.4 Тема 3.5</p>

	<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.</p>	
<p>ОК.10 Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.</p>	<p>иметь практический опыт: - выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической подготовки. - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг</p> <p>уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.</p>	<p>Тема 2.2 Тема 5.1</p>

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Тема 2.2 Лёгкая атлетика. Бег

Тема 2.3 Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Правила игры и судейства

Тема 3.2 Техника владения мячом

Тема 3.3 Техника игры в защите

Тема 3.4 Техника игры в нападение

Тема 3.5 Тактика игры в защите

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений

Тема 4.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах

Тема 4.3 Акробатика. Вольные упражнения

Раздел 5 Лыжная подготовка

Тема 5.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки

Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки

Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов