

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Разработчик:** Яковлев А.П.

**Специальность:** 21.02.19 Землеустройство

**Наименование учебной дисциплины:** СГ.04 Физическая культура

### Цели и задачи учебной дисциплины:

**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
<p style="text-align: center;"><b>ОК. 3</b></p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p>	<p><b>знать:</b></p> <p>– основы здорового образа жизни.</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Тема 1.1 Тема 2.2 Тема 3.2 Тема 3.3. Тема 3.5. Тема 4.1. Тема 4.2. Тема 4.3. Тема 5.2. Тема 5.3.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ОК. 8</b></p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</p>	<p><b>уметь:</b></p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>знать:</b></p> <p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Тема 2.1 Тема 2.3 Тема 3.1 Тема 3.4 Тема 5.1.</p>

поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	– основы здорового образа жизни.	
-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------	--

### **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 2.1 Лёгкая атлетика. Бег

Тема 2.2 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