

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Специальность:** 35.02.07 Механизация сельского хозяйства.

**Наименование дисциплины:** ОГСЭ.04 Физическая культура

### **1. Цели и задачи учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

### **2. Результаты освоения учебной дисциплины**

Код	Наименование результата обучения	Номер и наименование темы
ОК 2.	Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Тема 1, Тема 2, Тема 3, Тема 4, Тема 5, Тема 6.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Тема 1, Тема 2, Тема 3, Тема 4, Тема 5, Тема 6.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	Тема 1, Тема 2, Тема 3, Тема 4, Тема 5, Тема 6.

### **Содержание дисциплины:**

#### **Введение**

1. Основы здорового образа жизни.

Физическая культура в обеспечении здоровья

2. Основы методики самостоятельных занятий

Физическими упражнениями.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

#### **Практическая часть**

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

2. Лыжная подготовка.

3. Гимнастика.

#### **Спортивные игры:**

4. Баскетбол.

5. Волейбол.

6. Футбол.