

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Разработчик:** Полторацкий А.С.

**Специальность:** 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

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

**Цели и задачи учебной дисциплины:**

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

### Результаты освоения учебной дисциплины

Код	Наименование результата обучения	Номер темы
ОК2 . Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Тема 1.1-1.9; Тема 2.1-2.8; Тема 3.1-3.12; Тема 4.1-4.4; Тема 5.1-5.7; Тема 6.1-6.7; Тема 7.1-7.9; Тема 8.1-8.4; Тема 9.1-9.6; Тема 10.1-10.5; Тема 11.1-11.7; Тема 12.1-12.3
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Знать основы здорового образа жизни.	Тема 1.1-1.9; Тема 2.1-2.8; Тема 3.1-3.12; Тема 4.1-4.4; Тема 5.1-5.7; Тема 6.1-6.7; Тема 7.1-7.9; Тема 8.1-8.4; Тема 9.1-9.6; Тема 10.1-10.5; Тема 11.1-11.7; Тема 12.1-12.3.

<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Тема 1.1-1.9; Тема 2.1-2.8; Тема 3.1-3.12; Тема 4.1-4.4; Тема 5.1-5.7; Тема 6.1-6.7; Тема 7.1-7.9; Тема 8.1-8.4; Тема 9.1-9.6; Тема 10.1-10.5; Тема 11.1-11.7; Тема 12.1-12.3</p>
---	--	--

### Содержание учебной дисциплины

#### *Раздел 1 Легкая атлетика*

- Тема 1.1 Спортивная ходьба.
- Тема 1.2 Бег на короткие дистанции.
- Тема 1.3 Передача эстафетной палочки.
- Тема 1.4 Бег на средние дистанции.
- Тема 1.5 Прыжки в длину с места и с разбега.
- Тема 1.6 Метание гранаты.
- Тема 1.7 Бег на длинные дистанции.
- Тема 1.8 Толкание ядра.
- Тема 1.9 Прыжки в высоту.

#### *Раздел 2 Гимнастика*

- Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.
- Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.
- Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.
- Тема 2.4 Упражнение для укрепления пресса.
- Тема 2.5 Опорные прыжки через козла.
- Тема 2.6 Лазание по канату.
- Тема 2.7 Прикладная гимнастика
- Тема 2.8 ОФП

#### *Раздел 3 Спортивные игры*

- Тема 3.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.
- Тема 3.2 Поддача мяча
- Тема 3.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.
- Тема 3.4 Техника нападающего удара
- Тема 3.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом
- Тема 3.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.
- Тема 3.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.
- Тема 3.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом
- Тема 3.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле
- Тема 3.10 Остановка и обработка мяча.
- Тема 3.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе.
- Тема 3.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом.

#### *Раздел 4 Виды спорта по выбору*

- Тема 4.1 Ритмическая гимнастика
- Тема 4.2 8 шагов
- Тема 4.3 7 шагов

Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики

*Раздел 5 Легкая атлетика*

Тема 5.1 Спортивная ходьба.

Тема 5.2 Бег на короткие дистанции.

Тема 5.3 Передача эстафетной палочки.

Тема 5.4 Бег на средние дистанции.

Тема 5.5 Прыжки в длину с места и с разбега.

Тема 5.6 Метание гранаты.

Тема 5.7 Бег на длинные дистанции.

*Раздел 6 Гимнастика*

Тема 6.1 Гимнастика. Строевые упражнения.

Тема 6.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.

Тема 6.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.

Тема 6.4 Упражнение для укрепления пресса.

Тема 6.5 Опорные прыжки через козла.

Тема 6.6 Лазание по канату.

Тема 6.7 Прикладная гимнастика

*Раздел 7 Спортивные игры*

Тема 7.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.

Тема 7.2 Поддача мяча

Тема 7.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Тема 7.4 Техника нападающего удара

Тема 7.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом

Тема 7.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.

Тема 7.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.

Тема 7.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Тема 7.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле

*Раздел 8 Виды спорта по выбору*

Тема 8.1 Ритмическая гимнастика

Тема 8.2 8 шагов

Тема 8.3 7 шагов

Тема 8.4 Комплекс ритмической гимнастики

*Раздел 9 Легкая атлетика*

Тема 9.1 Спортивная ходьба.

Тема 9.2. Бег на короткие дистанции.

Тема 9.3 Бег на средние дистанции.

Тема 9.4 Прыжки в длину с места и с разбега.

Тема 9.5 Метание гранаты.

Тема 9.6 Бег на длинные дистанции.

*Раздел 10 Гимнастика*

Тема 10.1 Гимнастика. Строевые упражнения.

Тема 10.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.

Тема 10.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.

Тема 10.4 Упражнение для укрепления пресса

Тема 10.5. Опорные прыжки через козла.

*Раздел 11 Спортивные игры*

Тема 11.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.

Тема 11.2 Поддача мяча

Тема 11.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Тема 11.4 Техника нападающего удара

Тема 11.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом

Тема 11.6 Прием и передача мяча на месте и в движении.

Тема 11.7 Броски мяча с места в движении, штрафные.

*Раздел 12 Виды спорта по выбору*

Тема 12.1 Ритмическая гимнастика

Тема 12.2 8 шагов

Тема 12.3 7 шагов