

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Разработчик:** Полторацкий А.С., преподаватель

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

**Наименование дисциплины:** ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1. Цели и задачи учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины

Код	Наименование результата обучения
У.1	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
У.2	уметь владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
З.3	знать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
З.4	знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
У.5	уметь владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

Содержание дисциплины включает в себя наименование тем:

## **Раздел 1** **Легкая атлетика**

- Тема 1.1 Спортивная ходьба.
- Тема 1.2 Специальные беговые упражнения.
- Тема 1.3 Челночный бег.
- Тема 1.4 Бег на короткие дистанции.
- Тема 1.5 Передача эстафетной палочки.
- Тема 1.6 Бег на средние дистанции.
- Тема 1.7 Бег с препятствиями.
- Тема 1.8 Прыжок в высоту способ «Ножницы»
- Тема 1.9 Прыжки в длину.
- Тема 1.10 Метание гранаты.
- Тема 1.11 Кроссовый бег.
- Тема 1.12 Толкание ядра.
- Тема 1.13 Тройной прыжок, техника выполнения.
- Тема 1.14 Бег на длинные дистанции.
- Тема 1.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»

## **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 Силовые упражнения на снарядах.
- Тема 2.5 Упражнение для укрепления пресса.
- Тема 2.6 Опорные прыжки через козла.
- Тема 2.7 Опорные прыжки через коня.
- Тема 2.8 Лазание по канату.
- Тема 2.9 Прикладная гимнастика

## **Раздел 3** **Спортивные игры**

- Тема 3.1 Волейбол.
- Прием и передача мяча сверху и снизу.
- Тема 3.3 Подача мяча
- Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.
- Тема 3.5 Двухсторонняя игра.
- Тема 3.6 Совершенствование техники подачи мяча
- Тема 3.7 Техника нападающего удара
- Тема 3.8 Блокирование мяча.

Тема 3.9 Групповые действия игроков по блокированию мяча  
Тема 3.10 Тактика нападающего удара  
Тема 3.11 Индивидуальные действия пасующего игрока.  
Тема 3.12 Подробности о правилах игры.  
Тема 3.13 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом  
Тема 3.14 Прием и передача мяча на месте и движении.  
Тема 3.15 Индивидуальные действия игрока с мячом  
Тема 3.16 Взаимодействие игроков на поле.  
Тема 3.17 Броски мяча с места в движении, штрафные.  
Тема 3.18 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.  
Тема 3.19 Двухсторонняя игра.  
Тема 3.20 Правила игры в баскетбол.  
Тема 3.21 Тактические действия на площадке.  
Тема 3.22 Уличный баскетбол  
Тема 3.23 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле  
Тема 3.24 Остановка и обработка мяча.  
Тема 3.25 Правила игры в футбол.  
Тема 3.26 Подвижные игры для футбола.  
Тема 3.27 Удары по неподвижному и летящему мячу, выбрасывание мяча.  
Тема 3.28 Жонглирование мячом, разминка в футболе.  
Тема 3.29 Совершенствование техники владения футбольным мячом.  
Тема 3.30 Подвижные игры для футбола, двухсторонняя игра.

#### **Раздел 4 Виды спорта по выбору:**

Тема 4.1 Ритмическая гимнастика  
Тема 4.2 8 шагов  
Тема 4.3 7 шагов  
Тема 4.4 Контроль комплекса ритмической гимнастики

*ПРИМЕЧАНИЕ. Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины/профессионального модуля не подписывается*