

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Курс	Семестр	Объём дисциплины час.	Лекции	Практич. занятия	Самост. работа час.	Форма промежуточной аттестации
2, 3, 4	3, 4, 5, 6, 7,8	168		166	2	Диф.зачет, Зачет,

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии *компетенций*:

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня подготовленности;

**Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код ОК	Умения	Знания
ОК 06 ОК 08	<p>Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).</p> <p>Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.</p>	<p>Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p> <p>Знать элементы техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</p> <p>Знать системы дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>

**Краткое содержание дисциплины:**

Раздел 1. Легкая атлетика

1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.

Раздел 2. Баскетбол

Техника перемещений, стоек. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Броски мяча. Простые тактические комбинации.

Раздел 3. Волейбол

Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. Прием и передачи мяча. 3 Подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения. Тактика защиты.

Раздел 4. Футбол.

Техника перемещений. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу. Простые тактические комбинации.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика.

Комплексы вольных общеразвивающих упражнений

Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.