

## **Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины**

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы

по специальности **13.02.02**

базовой подготовки

Квалификация: техник-теплотехник

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения на базе

основного общего образования – 3 года 10 месяцев

#### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа разработана для учебной дисциплины физическая культура и является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

#### **1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения**

##### **учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины максимальной учебной нагрузки обучающегося обучающегося **344** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов; самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

#### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы                         | Объем часов |           |           |           |           |                                 |            |
|---|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------------------|------------|
|   | 3 сем       | 4 сем     | 5 сем     | 6 сем     | 7 сем     | 8 сем                           | всего      |
| Максимальная учебная нагрузка<br>(всего)    | <b>56</b>   | <b>84</b> | <b>44</b> | <b>68</b> | <b>50</b> | <b>42</b>                       | <b>344</b> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка    | <b>28</b>   | <b>42</b> | <b>22</b> | <b>34</b> | <b>25</b> | <b>21</b>                       | <b>172</b> |
| <b>В том числе:</b>                         |             |           |           |           |           |                                 |            |
| <b>лекции</b>                               | -           | -         | -         | -         | -         | -                               | -          |
| <b>Практические занятия</b>                 | <b>28</b>   | <b>42</b> | <b>22</b> | <b>34</b> | <b>25</b> | <b>21</b>                       | <b>172</b> |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <b>28</b>   | <b>42</b> | <b>22</b> | <b>34</b> | <b>25</b> | <b>21</b>                       | <b>172</b> |
| <b>Промежуточная аттестация в форме</b>     |             |           |           |           |           | <b>дифференцированный зачет</b> |            |

#### Условия реализации программы дисциплины

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует:

- наличие спортивного и тренажерного залов, лыжной базы.

Оборудование учебного кабинета (спортивного и тренажерного залов):

- силовые тренажеры, гири, гантели, перекладина, гимнастические маты, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастические скамейки, бревно, брусья, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольная сетка, спортивный инвентарь.

## Информационное обеспечение обучения

### Основные источники:

Для преподавателей:

1. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта [Текст]: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]:Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Килишенко, Е.В. Крякина. – 4-е изд. Перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 272с.
3. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса [Текст]:Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.

Для студентов:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]:Учеб. пособие для студ. сред. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 7-е изд., исп. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 176с.
2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]:Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., исп. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 464с.
3. Железняк, Ю.Д. Портнов Ю.М., Спортивные игры [Текст]:Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 400с.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол [Текст]:Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский.- 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»; 2010. – 336с.
5. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта [Текст]:Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320с.
6. Журавин, М.Л. Гимнастика [Текст]:Учебник для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 448с.