

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
ОГСЭ.05 «Физическая культура»  
среднего профессионального образования  
специальности 35.02.05 «Агрономия»**

**1. Место дисциплины в структуре ОПССЗ**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного цикла

Дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» реализуется в 1-6 семестре при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 год 10 месяцев и в 3-8 семестре при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 3 год 10 месяцев.

**2. Цели и задачи дисциплины, планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Содержание дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности;
- способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;
- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих **задач**:

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

**ОК-08** - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной 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, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
  - выполнять нормативы, предусмотренные Всероссийским комплексом ГТО, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
- В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
  - основы здорового образа жизни,
  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### **3. Количество часов на освоение учебной дисциплины.**

Учебная нагрузка обучающегося (всего) 202 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 198 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 4 часа.

### **4. Содержание дисциплины.**

**Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры.**

**Раздел II. Учебно-практические основы формирования физической культуры.**

### **5. Форма промежуточной аттестации –зачет.**

### **6. Разработчик рабочей программы – преподаватель Поваляева Т.В.**