

## Аннотация

программы учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура»  
Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл ОПОП подготовки квалифицированных рабочих служащих по профессии: 35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинотракторного парка»

### Цели и задачи дисциплины:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,
- достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### Виды учебной работы и объем учебных часов

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	80
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40
в том числе:	
Написание докладов	10
Написание рефератов	10
Решение тестов	10
Составление комплексов ОРУ	10
Промежуточная аттестация в форме : 5 семестр-дифференцированный зачет	

### Содержание дисциплины:

Раздел №1 Легкая атлетика. прыжки в длину, метание гранаты, кроссовая подготовка, бег на короткие дистанции.

Раздел №2 Баскетбол. Стойки и перемещение. Передачи и ловля мяча, ведение мяча, штрафные броски, тактика нападения и защиты.

Раздел №3 Гимнастика. Упражнения на брусьях, на перекладине. Опорный прыжок.

Раздел №4 Волейбол. Передачи мяча, подачи мяча, блокирование, учебная игра, тактика нападения и защиты.