

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ОХИНСКИЙ ФИЛИАЛ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОФ СахГУ

О.А. Гаврош

20 18 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.03 Электрические станции, сети и системы.

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ.

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

**Цель курса:** формирование общих компетенций организации собственной деятельности, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем, умения анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы, работы в команде.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

4. Общая трудоемкость учебной дисциплины и формы аттестации

| Вид учебной работы                          | Очная форма обучения         | Заочная форма обучения |
|---------------------------------------------|------------------------------|------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка, в том числе: | 344 часов                    |                        |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка    | 172 часа                     |                        |
| Самостоятельная работа                      | 172 часов                    |                        |
| Форма контроля                              | Накопительная система оценок |                        |
| Форма аттестации                            | Дифференцированный зачет     |                        |

5. Содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.

Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.

Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Раздел 2. Фитнес-гимнастика

Тема 2.1. Техника выполнения упражнений на тренажёрах.

Тема 2.2. Основы ритмической гимнастики. Тема 2.3. Степ-аэробика. Тема 2.4. Стретчинг-аэробика.

Раздел 3. Атлетическая гимнастика. Тема 3.1. Техника выполнения упражнений.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в основной стойке.

Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».

Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.

Тема 4.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.

Раздел 5. Оценка уровня физического развития

Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.

Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.

Тема 5.3. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.

Тема 5.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.

Тема 5.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.

Тема 5.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гиревой спорт.

Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Гиревой спорт.

Раздел 7. Основы физической культуры

Тема 7.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Составитель: Валиулов С.Х.