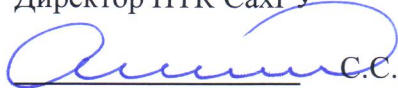


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПТК СахГУ

 С.С.Шаров

" ____ " ____ 2019 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины
БД. 05 «Физическая культура»**

1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений по очной и заочной формам обучения, 21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 года № 637-р, и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г № 2/16-з).

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ.

Дисциплина входит в блок общеобразовательных дисциплин.

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

Содержание программы учебной дисциплины направлено на достижение следующих целей:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование

функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;

- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- Приобретение компетентности и физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих

результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Общая трудоемкость учебной дисциплины и формы аттестации.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка, в том числе:	175 часов	-
обязательная аудиторная учебная нагрузка	117 часов	-
самостоятельная работа	58 часов	-
консультации	-	-
Форма контроля	накопительная система оценок	-
Форма аттестации	Дифференцированный зачет	-

5. Содержание дисциплины.

Раздел I. Теоретический раздел.

Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

Раздел 2. Учебно -тренировочные занятия.

2.1. Легкая атлетика.

Тема 2. 1.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Тема 2.1.2. Бег 100 метров

Тема 2.1.3. Эстафетный бег 4 - 100

Тема 2.1.4. Эстафетный бег 4 - 400

Тема 2.1.5. Челночный бег 5-10 м.

Тема 2.1.6. Бег 500 метров.

Тема 2.1.7. Бег 1000 метров.

Тема 2.1.8. Бег 2000 - 3000 метров.

Тема 2.1.9. Шестиминутный бег.

Тема 2.1.10. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема 2.1.11. Метание гранаты (500 гр., 700 гр.).

Тема 2.1.12. Марш бросок.

2.2. Спортивные игры. Волейбол.

Тема 2.2.1. Прием мяча: верхний.

Тема 2. 2.2. Прием мяча: нижний.

Тема 2.2.3. Передача мяча снизу.

Тема 2.2.4. Передача мяча сверху.

Тема 2.2.5. Поддача мяча: верхняя прямая.

Тема 2.2.6. Поддача мяча: снизу.

Тема 2.2.7. Блокирование, скидка.

Тема 2.2.8. Учебная игра.

Тема 2.2.9. Двухсторонняя игра.

2.3. Лыжная подготовка

Тема 2.3.1. Строевое упражнение на лыжах.

Тема 2.3.2. Попеременный двухшажный ход.

Тема 2.3.3. Одновременный одношажный коньковый ход.

Тема 2.3.4. Одновременный безшажный ход.

Тема 2.3.5. Одновременный одношажный ход.

Тема 2.3.6. Одновременный двухшажный ход.

Тема 2.3.7. Техника подъемов: елочкой.

Тема 2.3.8. Техника подъемов: лесенкой.

Тема 2.3.9. Техника торможения: плугом, полуплугом.

Тема 2.3.10. Техника торможения: падением.

Тема 2.3.11. Преодоление бугра.

Тема 2.3.12. Контрольное прохождение дистанций 3 км.

Тема 2.3.13. Контрольное прохождение дистанций 5 км.

2.4. Гимнастика

Тема 2.4.1. Кувырок назад. вперед, боком, длинный.

Тема 2.4.2. Стойка на голове, на лопатках.

Тема 2.4.3. Соединение элементов в комбинации.

Тема 2.4.4. Опорный прыжок: ноги врозь.
Тема 2.4.5. Опорный прыжок: ноги прижаты к груди.
Тема 2.4.6. Элементы прикладной гимнастики (упр. с гантелями).
Тема 2.4.7. Элементы прикладной гимнастики (упр. с собственным весом).
Тема 2.4.8. Элементы прикладной гимнастики (упр. на перекладине).
Тема 2.4.9. Элементы прикладной гимнастики (упр. в парах).
Тема 2.4.10. Силовой комплекс.
Зачёт (дифференцированный).

Составитель: Хомутов Андрей Викторович

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК

(название ПЦК) дисциплины Физической
культуры и безопасности жизнедеятельности

На основании: 1. Соответствия стандарту

2. Соответствия учебному плану ПТК

3. Соответствия требованиям к оформлению

Протокол № 9 от « 29 » 05 2019г.

Председатель ПЦК  /Табунщик Н.В./