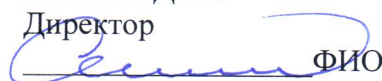


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 ФИО

" ____ " _____ 2019г.

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 21.02.02 «Бурение нефтяных и газовых скважин» по очной и заочной формам обучения.

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ.

Рабочая программа входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ по специальности СПО 21.02.02 «Бурение нефтяных и газовых скважин».

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

Освоение учебного курса дисциплины должно способствовать у обучающихся **формирование компетенций:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

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:	336 часов	-
обязательная аудиторная учебная нагрузка	168 часов	-
самостоятельная работа	168 часов	-
консультации	-	
Форма контроля	накопительная система оценок	-
Форма аттестации	Зачет, дифференцированный зачет	-

5. Содержание дисциплины.

Раздел I. Теоретический раздел.

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

Тема 2. Основы физического и спортивного совершенствования.

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. Бег 500 метров.

Тема 2.1.6. Бег 1000 метров.

Тема 2.1.7. Шестиминутный бег.

Тема 2.1.8. Марш бросок.

2.2. Спортивные игры. Баскетбол.

Тема 2.2.1. Основные стойки, перемещения.

Тема 2. 2.2. Передачи мяча различными способами.

Тема 2.2.3. Ведение мяча: высокое, низкое, среднее.

Тема 2.2.4. Броски мяча в корзину.

Тема 2.2.5. Взаимодействие в парах, в тройках.

Тема 2.2.6. Учебная игра.

2.3. Лыжная подготовка

Тема 2.3.1. Повороты: переступанием, махом.

Тема 2.3.2. Одновременный одношажный коньковый ход.

Тема 2.3.3. Одновременный двухшажный коньковый ход.

Тема 2.3.4. Повороты: плугом, из упора.

Тема 2.3.5. Преодоление бугра.

Тема 2.3.6. Прохождение дистанций 3 км.

Тема 2.3.7. Прохождение дистанций 5 км.

Тема 2.3.8. Контрольное прохождение дистанций 3, 5 км.

2.4. Гимнастика

Тема 2.4.1. Стойка на голове, на лопатках.

Тема 2.4.2. Кувырок: назад, вперед, боком, длинный.

Тема 2.4.3. Опорный прыжок: ноги врозь.

Тема 2.4.4. Элементы прикладной гимнастики (упр. в парах).

Тема 2.4.5. Элементы прикладной гимнастики (упр. с гантелями).

Тема 2.4.6. Элементы прикладной гимнастики (упр. с собственным весом).

Тема 2.4.7. Силовой комплекс.

Дифференцированный зачёт.

Составитель: Табунщик Наталья Викторовна

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК

(название ПЦК) «дисциплин 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./