

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЮЖНО-САХАЛИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЮСГК СахГУ



Е.В. Казанцева

"04" мая 2016 г.



Аннотация рабочей программы дисциплины
БОУД.04. Физическая культура

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности 39.02.01 Социальная работа. Программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ ФИРО.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов для проведения занятий спортивных секций.

2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл базовых общеобразовательных учебных дисциплин.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

Л1: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2: 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;

Л3: потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4: приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5: 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;

Л6: готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7: способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8: способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9: 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;

Л10: принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11: умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13: готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

М1: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2: готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3: освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4: 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;

М5: формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6: 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:

П1: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПЗ: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5: 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: максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

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	50 часов	-
Консультации	8 часов	-
Форма контроля	Выполнение контрольных упражнений	-
Форма аттестации	Зачет	-

5. Содержание дисциплины

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ.

Тема 1.1. Цели и задачи физической культуры.

Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 2.1. Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта.

Тема 2.2. Обучение и совершенствование техники стартового разгона, бега по прямой, финиширования.

Тема 2.3. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Тема 2.4. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега.

Тема 2.5. Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема 2.6. Воспитание специальных качеств легкоатлета.

Раздел 3. ГИМНАСТИКА

Тема 3.1. Обучение и совершенствование техники строевых упражнений.

Тема 3.2. Обучение и совершенствование техники общеразвивающих упражнений.

Тема 3.3. Обучение и совершенствование техники акробатических упражнений.

Тема 3.4. Обучение совершенствование техники упражнений художественной гимнастики.

Тема 3.5. Воспитание специальных качеств гимнаста.

Раздел 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов.

Тема 4.2. Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков.

Тема 4.3. Обучение и совершенствование техники поворотов и торможений.

Тема 4.4. Основы биомеханики бега на лыжах.

Тема 4.5. Обучение элементам тактики лыжных гонок.

Раздел 5. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Тема 5.1. Обучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.

Раздел 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 6.1. Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерный бег.

Тема 6.2. Обучение и совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Тема 6.3. Подвижные игры с элементами легкой атлетики, Воспитание специальных качеств легкоатлета.

Составитель: Малахова Татьяна Александровна, преподаватель