

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЮСПК СахГУ

 Б.В. Казанцева

"04" мая 2016 г.



Аннотация рабочей программы дисциплины
ОГСЭ.05. Физическая культура

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является основной профессиональной образовательной программой в соответствии с ФГОС по специальности СПО 39.02.01 Социальная работа. 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 профессиональную подготовку ОГСЭ Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться, руководить, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

4. Общая трудоемкость учебной дисциплины и формы аттестации:

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка, в том числе:	348 часов	-
обязательная аудиторная учебная нагрузка	172 часа	-
Консультации	12 часов	-
Самостоятельная работа	164 часа	-
Форма контроля	Выполнение контрольных упражнений	-
Форма аттестации	3-7 семестры – зачет; 8 семестр – дифференцированный зачет	-

5. Содержание дисциплины

Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1.1. Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта.

Тема 1.2. Обучение и совершенствование техники стартового разгона, бега по прямой, финиширования.

Тема 1.3. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Тема 1.4. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега.

Тема 1.5. Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема 1.6. Воспитание специальных качеств легкоатлета.

Раздел 2. ГИМНАСТИКА

Тема 2.1. Обучение и совершенствование техники строевых упражнений.

Тема 2.2. Обучение и совершенствование техники общеразвивающих упражнений.

Тема 2.3. Обучение и совершенствование техники акробатических упражнений.

Тема 2.4. Обучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики.

Тема 2.5. Воспитание специальных качеств гимнаста.

Раздел 3. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 3.1. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов.

Тема 3.2. Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков.

Тема 3.3. Обучение и совершенствование техники поворотов и торможений.

Тема 3.4. Основы биомеханики бега на лыжах.

Тема 3.5. Обучение элементам тактики лыжных гонок.

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Тема 4.1. Обучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.

Раздел 5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1. Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерный бег.

Тема 5.2. Обучение и совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Тема 5.3. Подвижные игры с элементами легкой атлетики, Воспитание специальных качеств легкоатлета.

Составитель: Малахова Татьяна Александровна, преподаватель