

Министерство науки и высшего образования РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Южно-Сахалинский педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮСПК СахГУ

Е.В. Казанцева



**Аннотация рабочей программы дисциплины
БОУД.10 Физическая культура**

1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности 43.02.10 Туризм. 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:	171 час	-
обязательная аудиторная учебная нагрузка	117 часов	-
Самостоятельная работа	50 часов	-
Консультации	4 часа	-
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