

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
« 16 » 20 20 г.



**Аннотация рабочей программы дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура**

1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является основной профессиональной образовательной программой в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.10 Туризм. 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 само страховки;
- 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 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.

4. Общая трудоемкость учебной дисциплины и формы аттестации.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка, в том числе:	212 часов	-
обязательная аудиторная учебная нагрузка	106 часов	-
Самостоятельная работа	98 часов	-
Консультации	8 часов	-
Форма контроля	Выполнение контрольных упражнений	-
Форма аттестации	Зачет 3-5 семестр, дифференцированный зачет - 6 семестр	-

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.

Составители: Гудименко А.А., преподаватель
Синдяков А.А., преподаватель