

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЮСНК СахГУ



Е.В. Казанцева

**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 44.02.02 Преподавание в начальных классах. 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 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

**4. Общая трудоемкость учебной дисциплины и формы аттестации:**

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка, в том числе:	350 часов	
обязательная аудиторная	172 часа	

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Очная форма обучения</b>	<b>Заочная форма обучения</b>
учебная нагрузка		
самостоятельная работа (в том числе консультации)	178 часов	
Форма контроля	выполнение контрольных упражнений	
Форма аттестации	зачет; 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 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