

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



**Аннотация рабочей программы дисциплины
ОГСЭ.05. Физическая культура**

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура является основной профессиональной образовательной программой в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования. 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.

Дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура 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 изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования:

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 обучающихся (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 обучающихся (воспитанников).

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

4. Общая трудоемкость учебной дисциплины и формы аттестации:

Вид учебной работы	
Максимальная учебная нагрузка, в том числе:	344 часа
обязательная аудиторная учебная нагрузка	172 часа
самостоятельная работа	156 часов
Форма контроля	Выполнение контрольных упражнений
Форма аттестации	Зачеты – 1-5 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 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 первой квалификационной категории.