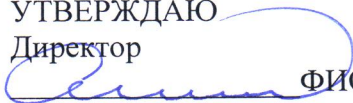


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 ФИО

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2019г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

**ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**

**1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений» по очной и заочной формам обучения.

**2. Место дисциплины в структуре ППССЗ.**

Рабочая программа входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ по специальностям 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений».

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

Освоение учебного курса дисциплины должно способствовать у обучающихся **формирование компетенций:**

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**В результате освоения учебной 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.

#### 4. Общая трудоемкость учебной дисциплины и формы аттестации.

| Вид учебной работы                          | Очная форма обучения            | Заочная форма обучения |
|---------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка, в том числе: | 336 часов                       | -                      |
| обязательная аудиторная учебная нагрузка    | 168 часов                       | -                      |
| самостоятельная работа                      | 168 часов                       | -                      |
| консультации                                | -                               | -                      |
| Форма контроля                              | накопительная система оценок    | -                      |
| Форма аттестации                            | Зачет, дифференцированный зачет | -                      |

#### 5. Содержание дисциплины.

Раздел I. Теоретический раздел.

Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Тема 2. Основы физического и спортивного совершенствования.

Раздел 2. Учебно -тренировочные занятия.

##### *2.1. Легкая атлетика.*

Тема 2. 1.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Тема 2.1.2. Бег 100 метров

Тема 2.1.3. Эстафетный бег 4 - 100

Тема 2.1.4. Эстафетный бег 4 - 400

Тема 2.1.5. Бег 500 метров.

Тема 2.1.6. Бег 1000 метров.

Тема 2.1.7. Шестиминутный бег.

Тема 2.1.8. Марш бросок.

##### *2.2. Спортивные игры. Баскетбол.*

Тема 2.2.1. Основные стойки, перемещения.

Тема 2. 2.2. Передачи мяча различными способами.

Тема 2.2.3. Ведение мяча: высокое, низкое, среднее.

Тема 2.2.4. Броски мяча в корзину.

Тема 2.2.5. Взаимодействие в парах, в тройках.

Тема 2.2.6. Учебная игра.

### *2.3. Лыжная подготовка*

Тема 2.3.1. Повороты: переступанием, махом.

Тема 2.3.2. Одновременный одношажный коньковый ход.

Тема 2.3.3. Одновременный двухшажный коньковый ход.

Тема 2.3.4. Повороты: плугом, из упора.

Тема 2.3.5. Преодоление бугра.

Тема 2.3.6. Прохождение дистанций 3 км.

Тема 2.3.7. Прохождение дистанций 5 км.

Тема 2.3.8. Контрольное прохождение дистанций 3, 5 км.

### *2.4. Гимнастика*

Тема 2.4.1. Стойка на голове, на лопатках.

Тема 2.4.2. Кувырок: назад, вперед, боком, длинный.

Тема 2.4.3. Опорный прыжок: ноги врозь.

Тема 2.4.4. Элементы прикладной гимнастики (упр. в парах).

Тема 2.4.5. Элементы прикладной гимнастики (упр. с гантелями).

Тема 2.4.6. Элементы прикладной гимнастики (упр. с собственным весом).

Тема 2.4.7. Силовой комплекс.

Дифференцированный зачёт.

Составитель: Табунщик Наталья Викторовна

### **Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК**

(название ПЦК) «дисциплин физической культуры и безопасности жизнедеятельности»

На основании: 1. Соответствия стандарту

2. Соответствия учебному плану ПТК

3. Соответствия требованиям к оформлению

Протокол № 9 от «29» 05 2019г.

Председатель ПЦК  /Табунщик Н.В./