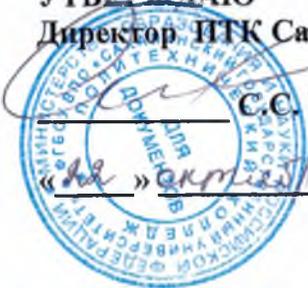


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ПТК СахГУ  
  
С.С. Шаров  
«14» октября 2014 г.  


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

13.00.00 ЭЛЕКТРО- И ТЕПЛОЭНЕРГЕТИКА

по специальности

13.02.03 Электрические станции, сети и системы

(базовый уровень подготовки)

**Квалификация: техник-электрик**

**Форма обучения: очная**

Южно-Сахалинск  
2014

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по специальности среднего профессионального образования 13.02.03  
Электрические станции, сети и системы



Разработчик: Серов А.В., преподаватель

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК

воспитательной работы,  
физического воспитания и ОБЖ

на основании: 1. Соответствия стандарту \_\_\_\_\_ (да, нет)

2. Соответствия учебному плану ПК \_\_\_\_\_ (да, нет)

3. Соответствия требованиям к оформлению \_\_\_\_\_ (да, нет)

Протокол № 1 от «14» 09 2014 г.

Председатель ПЦК

Иванова И.В.

Утверждена научно-методическим советом ПТК СахГУ

Протокол № 2 от «16» октября 2014 г.

Председатель НМС

Сулова Н.Ф.

Согласовано

Муромова  
подпись

Журавская Л.И., зав. отделением

ф.и.о.

Л.И.Ж.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 140407 Электрические станции, сети и системы (техник-электрик).

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать/понимать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

*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.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - ~ сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- ~ подтягивание на перекладине (юноши);
- ~ поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- ~ прыжки в длину с места;
- ~ бег 100 м;
- ~ бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- ~ тест Купера — 12-минутное передвижение;
- ~ плавание — 50 м (без учета времени);
- ~ бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента-344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 172 часа.