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
«17» октября 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ
по специальности
15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)
(базовый уровень подготовки)

Квалификация: техник-механик

Форма обучения: очная

Южно-Сахалинск
2014

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)

Разработчик: Серов А.В., преподаватель

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК
Безопасности жизнедеятельности, 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 «11» 09 2014 г.
Председатель ПЦК
_____ Шпанько И.В

Утверждена научно-методическим советом ПТК СахГУ
Протокол № 2 от «16» октября 2014 г.
Председатель НМС
_____ Н.Ф. Суслова

Согласовано _____ Журавская А.И., *зав.отделением* _____
подпись *Ф.И.О.*

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 **151031 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям) (техник-механик).**

1.2. Место 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);

~ поднимание 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 обучающегося-344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 172 часа.