

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

укрупненная группа: 40.00.00 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
специальность: 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
(квалификация: юрист)

укрупненная группа: 08.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ СТРОИТЕЛЬСТВА
специальность: 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
(квалификация: техник)

укрупненная группа: 09.00.00 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ
ТЕХНИКА
специальность: 09.02.03 Программирование в компьютерных системах
(квалификация: техник - программист)
специальность: 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)
(квалификация: техник-программист)

укрупненная группа: 43.00.00 СЕРВИС И ТУРИЗМ
специальность: 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании
(квалификация: менеджер)
специальность: 43.02.11 Гостиничный сервис
(квалификация: менеджер)

Форма обучения: очная

Южно-Сахалинск
20 14

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальностям среднего профессионального образования
40.02.01 Право и организация социального обеспечения
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
09.02.03 Программирование в компьютерных системах
09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)
43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании
43.02.11 Гостиничный сервис

Разработчик: Двоеглазов А.В., преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК

воспитательской работы
физического воспитания к 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 «24» 09 2014г.

Председатель ПЦК

В.В. Штанов

Утверждена научно-методическим советом ПТК СахГУ

Протокол № 2 от «16» октября 2014г.

Председатель НМС

Н.Ф. Сулова

Согласовано _____, зав. отделением _____

подпись

Ф.И.О.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО:

- гуманитарного профиля - 030912.51 Право и организация социального обеспечения, 030000 Гуманитарные науки;
- технического профиля - 230115.51 Программирование в компьютерных системах, 230701.51 Прикладная информатика (в экономике), 230000 Информатика и вычислительная техника; 270802.51 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, 270000 Архитектура и строительство;
- социально-экономического профиля - 101101.51 Гостиничный сервис, 100114.51 «Организация обслуживания в общественном питании», 100000 Сфера обслуживания

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитанию нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. **(ОК2)**
- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. **(ОК3)**
- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. **(ОК6)**
- брать на себя ответственность, за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. **(ОК7)**
- исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). **(ОК10)**
- 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, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего

организма;

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

- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, знать основы здорового образа жизни.
- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. **(ОК1)**
- 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;

Уметь 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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 и 59 часов;