

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ГЕОСИСТЕМ И ТЕХНОЛОГИЙ»
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНИКУМ ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ
(НТГиК СГУГиТ)

Аннотация
к рабочей программе учебной дисциплины
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.04 Землеустройство.

2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена, структура рабочей программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура в обязательную часть гуманитарных и социально-экономических дисциплин учебного цикла.

Рабочая программа учебной дисциплины включает в себя:

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины (область применения рабочей программы, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины, рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины).

2. Структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура).

3. Условия реализации учебной дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, применяемые в процессе обучения образовательные технологии, методические указания по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы).

4. Контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

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**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

- использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- использования различных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- применения основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- применения закаливающих мероприятий по укреплению иммунной системы организма (холодный душ, контрастный душ, баня);

- соблюдения требований к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы **общие компетенции**, включающими в себя способность:

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.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
<i>Из них в интерактивной форме:</i>	70
в том числе:	
лекционные занятия	10
практические занятия	138
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	148
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированный зачёт

5. Структура учебной дисциплины:

Раздел 1. Предмет физическая культура

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.

Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физ. культурой и спортом.

Раздел 2. Лёгкая атлетика.

Тема 2.1 Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.

Тема 2.2 Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега.

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1 Обучение технике и тактике игры в волейбол, судейства.

Тема 3.2 Обучение технике и тактике игры в футбол, судейства.

Раздел 4. Обучение технике лыжных ходов. Воспитание выносливости.

Тема 4.1. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов.

Раздел 5.Общефизическая подготовка.

Тема 5.1 Совершенствование физических качеств: сила, выносливость, скорость, гибкость.

6. Составитель:

Кочкарев Юрий Геннадьевич, преподаватель гуманитарных и социально-экономических дисциплин учебного цикла, НТГиК СГУГиТ