

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Разработчик: Полторацкий А.С.

Специальность: 21.02.04 Землеустройство

Наименование дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.04 Землеустройство утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 12.05.2014, приказ №485 и зарегистрированным в Минюсте России 10.06.2014 №32654.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и направлена на формирование соответствующих общих компетенций и личностных результатов.

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ЛР 1 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

ЛР 2 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

ЛР 3 Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 4 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире

ЛР 5 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

ЛР 6 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 8 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР 9 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности

1.3 Цели и задачи дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

-основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 296 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 148 часов; самостоятельной работы обучающегося 148 часов.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Форма аттестации -7 семестр- дифференцированный зачет

1.5 Содержание дисциплины

Раздел 1 Теоретическая часть

Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры.

Раздел 2 Легкая атлетика

Тема 2.1 Спортивная ходьба

Тема 2.2 Бег на короткие дистанции

Тема 2.3 Передача эстафетной палочки

Тема 2.4 Бег на средние дистанции

Тема 2.5 Прыжки в длину с места и с разбега

Тема 2.6 Метание гранаты

Тема 2.7 Бег на длинные дистанции

Тема 2.8 Толкание ядра

Раздел 3 Гимнастика

Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения

Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок

Тема 3.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.

Тема 3.4 Упражнение для укрепления пресса

Тема 3.5 Опорные прыжки через козла

Тема 3.6 Лазание по канату

Тема 3.7 Прикладная гимнастика

Тема 3.8 ОФП

Раздел 4 Спортивные игры

Тема 4.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу

Тема 4.2 Подача мяча

Тема 4.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Тема 4.4 Техника нападающего удара

Тема 4.5 Баскетбол. Стойка и перемещение игрока с мячом

Тема 4.6 Прием и передача мяча на месте и в движении

Тема 4.7 Броски мяча с места в движении, штрафные

Тема 4.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Тема 4.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле

Тема 4.10 Остановка и обработка мяча

Тема 4.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе

Тема 4.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом

Раздел 5 Виды спорта по выбору

Тема 5.1 Ритмическая гимнастика

Тема 5.2 8 шагов

Тема 5.3 7 шагов

Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики

Раздел 6 Легкая атлетика

Тема 6.1 Спортивная ходьба

Тема 6.2 Бег на короткие дистанции

Тема 6.3 Передача эстафетной палочки

Тема 6.4 Бег на средние дистанции

Тема 6.5 Прыжки в длину с места и с разбега

Тема 6.6 Метание гранаты

Тема 6.7 Бег на длинные дистанции

Тема 6.8 Толкание ядра

Раздел 7 Гимнастика

Тема 7.1 Гимнастика. Строевые упражнения

Тема 7.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок

Тема 7.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат

Тема 7.4 Упражнение для укрепления пресса

Тема 7.5 Опорные прыжки через козла

Тема 7.6 Лазание по канату

Тема 7.7 Прикладная гимнастика

Тема 7.8 ОФП

Раздел 8 Спортивные игры

Тема 8.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу

Тема 8.2 Подача мяча

Тема 8.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Тема 8.4 Техника нападающего удара

Тема 8.5 Баскетбол. Стойка и перемещение игрока с мячом

Тема 8.6 Прием и передача мяча на месте и в движении

Тема 8.7 Броски мяча с места в движении, штрафные

Тема 8.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Тема 8.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле

Тема 8.10 Остановка и обработка мяча

Тема 8.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе

Тема 8.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом

Раздел 9 Виды спорта по выбору

Тема 9.1 Ритмическая гимнастика

Тема 9.2 8 шагов

Тема 9.3 7 шагов

Тема 9.4 Комплекс ритмической гимнастики

Раздел 10 Легкая атлетика

Тема 10.1 Спортивная ходьба

Тема 10.2 Бег на короткие дистанции

Тема 10.3 Передача эстафетной палочки

Тема 10.4 Бег на средние дистанции

Тема 10.5 Прыжки в длину с места и с разбега

Раздел 11 Гимнастика

Тема 11.1 Гимнастика. Строевые упражнения

Тема 11.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок

Тема 11.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.

Тема 11.4 Упражнение для укрепления пресса

Тема 11.5 Опорные прыжки через козла