

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике» укрупнённой группы специальностей 38.00.00 Экономика и управления.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность 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.

В процессе изучения учебной дисциплины у обучающихся формируются **компетенции**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на различные дистанции

Тема 1.2. Спортивная ходьба

Раздел 2. Баскетбол

Тема 2.1 Техника владения мячом

Тема 2.2. Техника бросков с места

Тема 2.3. Техника бросков в движении

Радел 3. Спортивная снарядная гимнастика

Тема 3.1. Техника опорного прыжка

Тема 3.2. Акробатика

Тема 3.13 Техника упражнений на параллельных брусьях и бревне.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Тема 4.1. Классические лыжные ходы

Тема 4.2. Попеременный двухшажный ход

Тема 4.3 . Одновременный одношажный ход

Тема 4.4. Техника преодоления спусков и подъемов

Тема 4.5. Техника преодоления спусков и подъемов

Тема 4.6.Техника преодоления спусков и подъемов

Тема 4.7. Контроль лыжной подготовленности

Раздел 5. Гандбол

Тема 5.1. Техника владения мячом и перемещений

Тема 5.2.. Техника бросков мяча по воротам

Тема 5.3. Тактика игры

Тема5.4. Контроль техники элементов владения мячом

Тема 5.5. Тактика и техника взаимодействий

Раздел 6. Легкая атлетика

Тема 6.1. Кроссовый бег

Тема 6.2. Техника метания мяча с разбега

Тема 6.3. Определение уровня технической и физической подготовленности

3 курс

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег и на различные дистанции

Тема 1.2. Техника метания гранаты с места и с разбега

Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)

Тема 2.1. Техника владения мячом.

Тема 2.2. Техника бросков с места и в движении.

Тема 2.3.Индивидуальные и групповые действия

Раздел 3. Спортивная снарядная гимнастика

Тема 3.1. Техника опорного прыжка

Тема 3.2. Техника упражнений на параллельных брусьях и бревне.

Тема 3.3. Акробатические упражнения

Раздел 4. Лыжная подготовка

Тема 4.1. Классические лыжные ходы

Тема 4.2. Техника одновременных ходов

Тема 4.3. Техника преодоления спусков и подъемов с увеличенным уклоном

Тема 4.4. Техника коньковых ходов

Тема 4.5. Контроль лыжной подготовленности

5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **174 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **116** часа;

самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

6. Форма контроля

Промежуточная аттестация: зачёт.

7. Составитель:

Захаричева Екатерина Викторовна, преподаватель ГБПОУ СО

«Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Нестеркин Михаил Владимирович, преподаватель ГБПОУ СО

«Нижнетагильский педагогический колледж №2»

