

**Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»**

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

[индекс и наименование учебной дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом]

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

**АННОТАЦИЯ**

РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА **ОГСЭ**

Наименование дисциплины	Физическая культура	
Нормативная основа составления рабочей программы	ФГОС СПО специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах от 27.10.2014 № 1353	
Наименование специальности/профессии	44.02.02 Преподавание в начальных классах	
Квалификация выпускника	Учитель начальных классов	
Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Чистякова Мария Егоровна	
<i>в том числе:</i>	Всего часов –	400
	Лекции –	48
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	152
	Самостоятельная работа –	200
Вид аттестации –	дифференцированный зачет	
Семестр аттестации –	VIII	

**Цели:** формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; 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;

**Задачи:** 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.
<b>Структура:</b>	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
	Структура и примерное содержание учебной дисциплины
	Условия реализации учебной дисциплины
	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
<b>Требования к умениям:</b>	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
<b>Требования к знаниям:</b>	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	основы здорового образа жизни

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет сформировать следующие компетенции:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников)
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

	<b>Преподавание по основным общеобразовательным программам начального общего образования</b>
	[наименование вида профессиональной деятельности]
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
	<b>Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры</b>
	[наименование вида профессиональной деятельности]
ПК 2.1.	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.2.	Проводить внеурочные мероприятия и занятия
	[наименование вида профессиональной деятельности]
ПК 3.2.	Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу
ПК 3.3.	Проводить внеклассные мероприятия

[при необходимости добавить строки или убрать лишние строки]

### Содержание учебной дисциплины

	<b>2 курс 1 семестр</b>
Раздел 1	Теоретический
Тема 1.1.	Влияние образа жизни на состояние здоровья
Тема 1.2.	Строевые упражнения и гимнастическая терминология
Тема 1.3.	Организация и проведение подвижных игр и эстафет
Тема 1.4.	Правила поведения на воде
Раздел 2.	Практический
Тема 2.1.	Плавание. Кроль на груди: держание на воде
Тема 2.2.	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания
Тема 2.3.	Кроль на груди: освоение способа плавания в целом
Тема 2.4.	Кроль на спине: скольжение с работой ног
Тема 2.5.	Кроль на спине: согласование движений руками и ногами
Тема 2.6.	Кроль на спине (освоение способа плавания в целом)
Тема 2.7.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы
	<b>2 курс 2 семестр</b>
Раздел 1	Теоретический
Тема 1.1.	Особенности занятий физическими упражнениями при различных погодных условиях
Тема 1.2.	Игры на лыжах для детей младшего школьного возраста
Тема 1.3.	Методика проведения занятий лыжной подготовкой с учащимися начальных классов
Раздел 2.	Практический
Тема 2.1.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы
Тема 2.2.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, повороты на месте
Тема 2.3.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, спуски, подъемы и повороты на месте
Тема 2.4.	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход
Тема 2.5.	Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход
Тема 2.6.	Одновременный двухшажный ход, торможения плугом и полуплугом
Тема 2.7.	Гимнастика. Элементы акробатики и опорный прыжок
Тема 2.8.	Комбинация по акробатике и опорный прыжок
Тема 2.9.	Скиппинг, комбинация по акробатике
Тема 2.10	Акробатика, упражнения в равновесии
Тема 2.11.	Ритмическая гимнастика, упражнения в равновесии
Тема 2.12	Упражнения в равновесии, круговая тренировка

СГПК Форма	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	СГПК Форма
Тема 2.13	Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики	
Тема 2.14	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	<b>3 курс 1 семестр</b>	
Раздел 1.	Теоретический	
Тема 1.1.	Индивидуальный подход к укреплению здоровья	
Тема 1.2.	Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры	
Тема 1.3.	Моделирование конспекта урока по физической культуре в начальной школе	
Раздел 2.	Практический	
Тема 2.1.	Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости	
Тема 2.2.	Кросс в чередовании с ходьбой	
Тема 2.3.	Развитие силы и выносливости	
Тема 2.4.	Гимнастика. Челночный бег и ее разновидности	
Тема 2.5.	Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики	
Тема 2.6.	Скиппинг, упражнения со скакалками	
Тема 2.7.	Полоса препятствий	
Тема 2.8.	Круговая тренировка	
Тема 2.9.	Спортивные игры. Волейбол: приемы и передачи мяча снизу и сверху	
Тема 2.10	Волейбол: приемы и передачи мяча в парах, подачи	
Тема 2.11.	Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, тактика игры	
Тема 2.12.	Баскетбол: тактические действия	
Тема 2.13.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	<b>3 курс 2 семестр</b>	
Раздел 1.	Теоретический	
Тема 1.1.	Оздоровительная направленность закаливания, основные виды закаливающих процедур	
Тема 1.2.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	
Тема 1.3.	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий на открытом воздухе	
Тема 1.4.	Оздоровительный отдых. Основные виды туризма	
Раздел 2.	Практический	
Тема 2.1.	Плавание. Кроль на груди: скольжение с работой ног	
Тема 2.2.	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами	
Тема 2.3.	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания	
Тема 2.4.	Кроль на груди: освоение техники способа плавания в целом	
Тема 2.5.	Кроль на спине: скольжение с работой ног	
Тема 2.6.	Кроль на спине: согласование движений руками и ногами	
Тема 2.7.	Кроль на спине: общая координация	
Тема 2.8.	Туризм. Туризм как средство физического воспитания	
Тема 2.9.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	<b>4 курс 1 семестр</b>	
Раздел 1.	Теоретический	
Тема 1.1.	Физические способности человека и их развитие	
Тема 1.2.	Новые виды физкультурно-спортивной деятельности	
Тема 1.3.	Основы здорового образа жизни	
Раздел 2.	Практический	
Тема 2.1.	Гимнастика. Атлетические упражнения для развития физических качеств	
Тема 2.2.	Новые виды спорта	
Тема 2.3.	Развитие физических качеств методом круговой тренировки	
Тема 2.4.	Общая физическая подготовка	
Тема 2.5.	Спортивные игры. Игровой калейдоскоп	
Тема 2.6.	Лыжная подготовка. Совершенствование способов передвижений на лыжах	
Тема 2.7.	Техника преодоления спусков и подъёмов, передвижение по трассе	
Тема 2.8.	Применение хода в зависимости от рельефа местности.	
Тема 2.9.	Попеременный и одновременные хода.	
Тема 2.10	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	

СГПК	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ	СГПК
Форма	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	Форма
	<b>4 курс 1 семестр</b>	
Раздел 1.	Теоретический	
Тема 1.1.	Спорт в физическом воспитании студентов	
Тема 1.2.	ГТО как средство достижения физического совершенства	
Тема 1.3.	Физическая культуры в профессиональном и социальном развитии человека	
Раздел 2.	Практический	
Тема 2.1.	Спортивные игры. Развитие физических качеств	
Тема 2.2.	Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, баскетбола	
Тема 2.3.	Гимнастика Элементы новых видов спорта	
Тема 2.4.	Формирование профессионально значимых двигательных навыков	
Тема 2.5.	Ритмическая гимнастика	
Тема 2.6.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	