

СГПК	Учебно-методический комплекс дисциплины	СГПК
Форма	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	Форма

**Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми**

Государственное профессиональное образовательное учреждение

**«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»**

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

**АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА БАЗЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Наименование общеобразовательной дисциплины	ОУД. 06 Физическая культура
Нормативная основа составления рабочей программы	ФГОС среднего (полного) общего образования Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)
Профиль получаемого профессионального образования	Социально-экономический
Уровень изучения	Базовый
Наименование специальности	39.02.01 Социальная работа

Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Скидан Людмила Васильевна
--	---------------------------

<b>в том числе:</b>	Всего часов –	175
	Лекции –	8
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	109
	Самостоятельная работа –	58

Вид аттестации –	Дифф. зачет
Семестр аттестации –	1, 2

**Цель:** 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

ПЦК	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	ГПОУ «СГПК»
	Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	стр. 1 из 4

СГПК	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ	СГПК
Форма	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	Форма

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;

использование в практической деятельности и повседневной жизни разнообразных методов по физической культуре, знаний и умений, а также информации по физической культуре;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Структура:

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины. Структура и примерное содержание учебной дисциплины. Условия реализации учебной дисциплины. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Освоение содержания учебной дисциплины «ОУД. 06 Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### личностных

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других

ПЦК	УМКД ► УНИФИЦИРОВАННЫЕ ФОРМЫ ОФОРМЛЕНИЯ ◀ УМКД	ГПОУ «СГПК»
	Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	стр. 2 из 4

СГПК	Учебно-методический комплекс дисциплины	СГПК
Форма	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◄ УМКД	Форма

участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  
 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью  
 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

метапредметных

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

предметных

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### Содержание учебной дисциплины

Тема 1.	Техника безопасности на уроках физической культуры
Тема 2.	Гимнастика
Тема 3.	Легкая атлетика

ПЦК	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◄ УМКД	ГПОУ «СГПК»
	Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	стр. 3 из 4

<b>СГПК</b>	<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ</b>		<b>СГПК</b>
<b>Форма</b>	<b>УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД</b>		<b>Форма</b>
Тема 4.	Волейбол		
Тема 5.	Баскетбол		
Тема 6.	Лыжная подготовка		
Тема 7.	Новые виды спорта		
Тема 8.	Туризм и спортивное ориентирование		
Тема 9.	Подвижные игры и эстафеты		
Тема 10.	Общая физическая подготовка		