

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 СОО Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Протокол №3 от 21 июля 2015г.)	
Профиль получаемого профессионального образования	Гуманитарный	
Наименование специальности/профессии (специальностей/профессий)	44.02.02 Преподавание в начальных классах	
Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Чистякова Мария Егоровна	
<i>в том числе:</i>	Всего часов –	117
	Лекции –	8
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	109
	Самостоятельная работа –	58
Вид аттестации –	дифференцированный зачёт	
Семестр аттестации –	I, II	

Цель и задачи:

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;

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;

СГПК	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ	СГПК
Форма	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	Форма
овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.		

Структура:	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
	Примерное содержание учебной дисциплины
	Условия реализации учебной дисциплины
	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

личностных	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	
	Сформированность 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 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;	
	Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите.	
	метапредметных	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
		Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;

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

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;

Владение 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).

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

1 семестр	
Раздел 1	Легкая атлетика
Тема 1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
Тема 1.2	Специальные беговые и прыжковые упражнения
Тема 1.3	Бег на короткие дистанции
Тема 1.4	Бег на короткие и средние дистанции
Тема 1.5	Бег на длинные и средние дистанции
Тема 1.6	Упражнения на развитие координационных способностей
Тема 1.7	Упражнения на развитие силы и выносливости
Раздел 2	Гимнастика
Тема 2.1	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту
Тема 2.2	Основные элементы акробатики.
Тема 2.3	Элементы акробатики, скиппинг

ПЦК 16.11.2022 11:34:00	УМКД ► УНИФИЦИРОВАННЫЕ ФОРМЫ ОФОРМЛЕНИЯ ◄ УМКД Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	ГПОУ «СГПК» стр. 3 из 4
----------------------------	--	----------------------------

СГПК Форма	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	СГПК Форма
Тема 2.4	Опорный прыжок и элементы акробатики	
Тема 2.5	Полоса препятствий с элементами гимнастики	
Тема 2.6	Приемы лазания и элементы акробатики	
Тема 2.7	Развитие физических качеств средствами гимнастики	
Раздел 3	Спортивные игры	
Тема 3.1	Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом.	
Тема 3.2	Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча	
Тема 3.3	Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом	
Тема 3.4	Волейбол: Комбинационные действия на игровой площадке	
Тема 3.5	Баскетбол: Передачи мяча, ведение и броски по кольцу	
Тема 3.6	Баскетбол: Комбинированные упражнения для совершенствования техники владения мячом	
Тема 3.7	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	2 семестр	
Раздел 1	Лыжная подготовка	
Тема 1.1	Лыжная подготовка в системе физического воспитания	
Тема 1.2	Использование лыжной подготовки в физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	
Тема 1.3	Основные способы передвижения на лыжах	
Тема 1.4	Упражнения для освоения способов передвижения на лыжах	
Тема 1.5	Попеременный двухшажный ход	
Тема 1.6	Классификация одновременных ходов	
Тема 1.7	Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.	
Тема 1.8	Попеременные и одновременные ходы	
Тема 1.9	Развитие выносливости средствами лыжной подготовки	
Тема 1.10	Прохождение дистанции в условиях соревнований	
Раздел 2	Спортивные игры	
Тема 2.1	Баскетбол: Ведение и броски по кольцу	
Тема 2.2	Баскетбол: Технические действия на площадке	
Тема 2.3	Волейбол: прием- передача сверху и подачи мяча	
Тема 2.4	Волейбол: Комбинированные действия на площадке	
Тема 2.5	Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, футбола	
Раздел 3	Лёгкая атлетика	
Тема 3.1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	
Тема 3.2	Развитие быстроты и прыгучести	
Тема 3.3	Метание малого мяча на дальность	
Тема 3.4	Бег на короткие и средние дистанции	
Тема 3.5	Бег на длинные дистанции	
Тема 3.6	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	