

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

ОГСЭ.04 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 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании от 13.03.2018г. № 183	
Наименование специальности/профессии	44.02.05. Коррекционная педагогика в начальном образовании	
Квалификация выпускника	Учитель начальных классов и начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего образования	
Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Чистякова Мария Егоровна	
<i>в том числе:</i>	Всего часов –	202
	Лекции –	12
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	178
	Самостоятельная работа –	12
Вид аттестации –	дифференцированный зачет	
Семестр аттестации –	VIII	

**Цели и задачи:** Способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний

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

**Требования к умениям:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных

целей

**Требования к знаниям:** 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 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретации информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04.	Работать в коллективе и команде и эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

Код	Наименование профессиональных компетенций
ПК 1.1	Проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных программ начального общего образования с учетом особенностей развития обучающихся
ПК 1.2	Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии санитарными нормами и правилами
ПК 1.3	Организовывать учебную деятельность обучающихся, мотивировать их на освоение учебных предметов, курсов
ПК 1.4	Формировать предметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия в процессе освоения учебных предметов, курсов, реализовывать индивидуальный образовательный маршрут
ПК 1.5	Осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности образовательного процесса и оценку результатов обучения
ПК 1.6	Разрабатывать и обновлять учебно-методические комплексы по программам начального общего образования, в том числе оценочные средства для проверки результатов освоения учебных предметов, курсов
ПК 1.7	Разрабатывать мероприятия по модернизации оснащения учебного кабинета,

СГПК Форма	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	СГПК Форма
	формировать его безопасную и комфортную предметно-развивающую среду	
ПК 2.1	Планировать и проводить внеурочные занятия по направлениям развития личности для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов	
ПК 2.2	Реализовывать современные, в том числе интерактивные формы и методы организации внеурочной деятельности по направлениям развития личности	
ПК 2.3	Осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности организации внеурочной деятельности и оценку ее результатов	
ПК 4.1	Осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной области знания	
ПК 4.2	Применять и анализировать методики обучения обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)	
ПК 4.3	Формировать безопасную и комфортную предметно-развивающую среду, позволяющую обеспечить обучение обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)	

### Содержание учебной дисциплины

	<b>2 курс 1 семестр</b>
Раздел 1	Легкая атлетика
Тема 1.1.	Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Тема 1.2.	Специально беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка
Тема 1.3.	Организация и проведение подвижных игр и эстафет
Раздел 2.	Плавание
Тема 2.1.	Кроль на груди: скольжение на груди с работой ног
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
Раздел 3	Гимнастика
Тема 3.1.	Развитие физических качеств методом круговой тренировки
Тема 3.2.	Развитие координационных способностей посредством полосы препятствий
Тема 3.3	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы
	<b>2 курс 2 семестр</b>
Раздел 1	Лыжная подготовка
Тема 1.1.	Занятия физическими упражнениями в зимний период
Тема 1.2.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах
Тема 1.3.	Методика проведения занятий лыжной подготовкой с учащимися начальных классов
Тема 1.4.	Попеременный двухшажный ход, повороты на месте
Тема 1.5.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, спуски, подъемы
Тема 1.6.	Одновременный бесшажный и одношажный ход, спуски, подъемы и виды торможений
Раздел 2	Гимнастика
Тема 2.1.	Элементы акробатики, упражнения в равновесии
Тема 2.2	Комбинация по акробатике, прыжки через скакалку
Тема 2.3.	Ритмическая гимнастика. Упражнения в равновесии
Раздел 3	Легкая атлетика
Тема 3.1.	Развитие прыгучести и координации средствами легкой атлетики
Тема 3.2.	Техника эстафетного бега
Тема 3.3	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы
	<b>3 курс 1 семестр</b>
Раздел 1.	Легкая атлетика

СГПК Форма	Учебно-методический комплекс дисциплины УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	СГПК Форма
Тема 1.1.	Индивидуальный подход к укреплению здоровья	
Тема 1.2	Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры	
Тема 1.3	Кросс в чередовании с ходьбой	
Тема 1.4	Развитие силы и выносливости	
Раздел 2	Гимнастика	
Тема 2.1.	Челночный бег и его разновидности	
Тема 2.2	Эстафеты на уроках гимнастики	
Тема 2.3.	Скиппинг, упражнения со скакалками	
Тема 2.4.	Полоса препятствий	
Тема 2.5.	Круговая тренировка	
Раздел 3	Спортивные игры.	
Тема 3.1	Волейбол: приемы и передачи мяча снизу и сверху в парах	
Тема 3.2.	Волейбол: приемы и передачи мяча в парах, тройках. Разновидности подачи	
Тема 3.3	Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, тактика игры	
Тема 3.4	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	<b>3 курс 2 семестр</b>	
Раздел 1.	Плавание	
Тема 1.1.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями	
Тема 1.2.	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами	
Тема 1.3	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания	
Тема 1.4	Кроль на груди: освоение техники способа плавания в целом	
Тема 1.5.	Кроль на спине: скольжение с работой ног	
Тема 1.6	Кроль на спине: согласование движений руками и ногами	
Тема 1.7.	Кроль на спине: общая координация. Способы транспортировки пострадавшего	
Раздел 2	Туризм.	
Тема 2.1.	Общая физическая подготовка. Уровень физической подготовленности	
Тема 2.2	Туризм как средство физического воспитания	
Тема 2.3	Ориентирование на местности	
Тема 2.4.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	<b>4 курс 1 семестр</b>	
Раздел 1	Виды физкультурно-спортивной деятельности	
Тема 1.1.	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека	
Тема 1.2.	Координационные способности и средства их развития	
Тема 1.3.	Метание мяча на дальность	
Тема 1.4.	Метание мяча в цель	
Раздел 2	Атлетические упражнения для развития физических качеств	
Тема 2.1.	Развитие физических качеств методом круговой тренировки	
Тема 2.2.	Новые виды спорта	
Раздел 3	Спортивные игры	
Тема 3.1.	Техника и тактика игры в волейбол	
Тема 3.2.	Технические приемы в баскетболе	
Тема 3.3..	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	<b>4 курс 2 семестр</b>	
Раздел 1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка для достижения жизненных и профессиональных целей	
Тема 1.1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Тема 1.2.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	
Тема 1.3.	Дыхательная гимнастика	
Раздел 2	Музыкально-ритмическое воспитание	
Тема 2.1.	Ритмическая гимнастика	
Тема 2.2.	Аэробика на уроках физической культуры	
Тема 2.3.	Шейпинг на уроках физической культуры	
Тема 2.4.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	

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

ПЦК	УМКД ► УНИФИЦИРОВАННЫЕ ФОРМЫ ОФОРМЛЕНИЯ ◀ УМКД	ГПОУ «СГПК»
09.02.2024 10:56:00	Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	стр. 5 из 5