

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

ОД.09 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	ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Нормативная основа составления рабочей программы	ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура (Приказ Минпросвещения РФ от 11.11.2023 г. № 968)
Профиль получаемого профессионального образования	Гуманитарный
Уровень изучения	
Наименование специальности/профессии (специальностей/профессий)	49.02.01 Физическая культура
Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Вахнина Елена Геннадьевна
<b>в том числе:</b> Всего часов –	72
Лекции –	4
Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	68
Самостоятельная работа –	-
Вид аттестации –	дифференцированный зачёт
Семестр аттестации –	I, II

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» направлено на достижение следующих целей:

<b>Цели дисциплины</b>	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, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Структура:**

Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Выбор и применение способов решения профессиональных задач	Выбор и применение способов решения профессиональных задач
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	Нахождение, использование, анализ и интерпретация информации, используя различные источники, включая электронные, для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; демонстрация навыков отслеживания изменений в нормативной и законодательной базах	Оценка эффективности и качества выполнения задач
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Демонстрация интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; выстраивание траектории профессионального развития и самообразования; осознанное планирование повышения квалификации Демонстрация умения презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной	Осуществление самообразования, использование современной научной и профессиональной терминологии, участие в профессиональных олимпиадах, конкурсах, выставках, научно-практических конференциях, оценка способности находить альтернативные варианты решения стандартных и нестандартных ситуаций,

СГПК Форма	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	СГПК Форма
	<p>деятельности, составлять бизнес-план с учетом выбранной идеи, выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи</p>	<p>принятие ответственности за их выполнение Оценка умения определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, определять источники финансирования и строить перспективы развития собственного бизнеса</p>
<p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации;</li> <li>- продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую задачу;</li> <li>- построение продуктивного процесса общения, толерантное восприятие позиции субъекта взаимодействия;</li> <li>- использование делового стиля общения;</li> <li>- соотносит свои устремления с интересами других людей и социальных групп.</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения</p>
<p>ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>Демонстрация навыков грамотно излагать свои мысли и оформлять документацию на государственном языке Российской Федерации, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста</p>	<p>Оценка умения вступать в коммуникативные отношения в сфере профессиональной деятельности и поддерживать ситуационное взаимодействие, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста, в устной и письменной форме, проявление толерантности в коллективе</p>
<p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и</p>	<p>Формирование гражданского патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; приобщение к общественно-полезной деятельности на принципах волонтерства и благотворительности;</p>	<p>Участие в объединениях патриотической направленности, военно-патриотических и военно-исторических клубах, в проведении военно-спортивных игр и организации поисковой работы; активное участие в программах антикоррупционной направленности.</p>
<p>ИЦК 09.02.2024 11:56:00</p>	<p>УМКД ► УНИФИЦИРОВАННЫЕ ФОРМЫ ОФОРМЛЕНИЯ ◀ УМКД Аннотация рабочей программы учебной дисциплины</p>	<p>ГПОУ «СГПК» стр. 3 из 6</p>

СГПК Форма	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	СГПК Форма
межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	позитивного отношения к военной и государственной службе; воспитание в духе нетерпимости к коррупционным проявлениям	
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Демонстрация соблюдения норм экологической безопасности и определения направлений ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности.	Оценка соблюдения правил экологической в ведении профессиональной деятельности; формирование навыков эффективного действия в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни.
ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Демонстрация умений понимать тексты на базовые и профессиональные темы; составлять документацию, относящуюся к процессам профессиональной деятельности на государственном и иностранном языках	Оценка соблюдения правил оформления документов и построения устных сообщений на государственном языке Российской Федерации и иностранных языках
ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование занятий в рамках внеурочной деятельности;</li> <li>- проведение занятий в рамках внеурочной деятельности;</li> <li>- наблюдение, анализе и самоанализе занятий, проводимых в рамках внеурочной деятельности;</li> <li>- использовать различные методы и формы организации занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> <li>- планировать, проводить и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях;</li> <li>- экспертное наблюдение в ходе учебной практики</li> </ul>
ШК 09.02.2024 11:56:00	УМКД ► УНИФИЦИРОВАННЫЕ ФОРМЫ ОФОРМЛЕНИЯ ◀ УМКД Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	ГПОУ «СГПК» стр. 4 из 6

СГПК Форма	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	СГПК Форма
	<p>анализировать занятия в рамках внеурочной деятельности на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств при проведении занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и Индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий;</li> <li>- осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;</li> <li>- организовывать деятельность школьного спортивного клуба</li> </ul>	

### 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	Кроссовая подготовка
Тема 1.4	Упражнения на развитие координационных способностей
Тема 1.5	Упражнения на развитие силы и выносливости
Раздел 2	Гимнастика
Тема 2.1	Основные элементы акробатики.
Тема 2.2	Элементы акробатики, скиппинг
Тема 2.3	Опорный прыжок и элементы акробатики
Тема 2.4	Полоса препятствий с элементами гимнастики
Тема 2.5	Приемы лазания и элементы акробатики
Тема 2.6	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

СГПК Форма	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	СГПК Форма
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	Использование лыжной подготовки в физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	
Тема 1.2	Основные способы передвижения на лыжах	
Тема 1.3	Упражнения для освоения способов передвижения на лыжах	
Тема 1.4	Попеременный двухшажный ход	
Тема 1.5	Классификация одновременных ходов	
Тема 1.6	Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.	
Тема 1.7	Попеременные и одновременные ходы	
Тема 1.8	Развитие выносливости средствами лыжной подготовки	
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	Кроссовая подготовка	
Тема 3.5	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	