

**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 СОО Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (приказ № 742 от 17.08.2022)	
Профиль получаемого профессионального образования	Гуманитарный	
Уровень изучения		
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 –	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>	<p>формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;</p> <p>развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья</p> <p>формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами</p>
------------------------	---

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умение выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья; поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива;	Формировать навыки сотрудничества, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; Демонстрация соблюдения техники безопасности	Владеть 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).

ПК 1.1 Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования	Умение проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования	Использовать в процессе обучения разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни на основе федеральных государственных образовательных стандартов;
ПК 1.2 Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами	Уметь организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами	Оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

### 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
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

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