

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

СГ.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 44.02.02 Преподавание в начальных классах от 17.08.2022 № 742	
Наименование специальности/профессии	44.02.02 Преподавание в начальных классах	
Квалификация выпускника	Учитель начальных классов	
Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Чистякова Мария Егоровна	
<i>в том числе:</i>	Всего часов –	216
	Лекции –	2
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	202
	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.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
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, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, 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.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
Код	Наименование профессиональных компетенций
ПК 2.1	Разрабатывать программы внеурочной деятельности на основе требований ФГОС, примерной образовательной программы и с учетом примерных программ внеурочной деятельности и интересов обучающихся и их родителей (законных представителей)
ПК 2.2	Реализовывать программы внеурочной деятельности в соответствии с санитарными нормами и правилами
ПК 2.3	Анализировать результаты внеурочной деятельности обучающихся
ПК 2.4	Выбирать и разрабатывать учебно-методические материалы для реализации программ внеурочной деятельности
ПК 3.6	Организовывать взаимодействие с субъектами образовательного процесса для решения задач воспитания (родителями обучающихся (их законными представителями), коллегами, представителями учреждений культуры, спорта, здравоохранения и тому подобное)

Содержание учебной дисциплины

	2 курс 1 семестр
Раздел 1	Гимнастика
Тема 1.1.	Влияние образа жизни на состояние здоровья
Тема 1.2.	Строевые упражнения и гимнастическая терминология
Тема 1.3.	Организация и проведение подвижных игр и эстафет
Раздел 2.	Плавание
Тема 2.1.	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания
Тема 2.2.	Кроль на груди: освоение способа плавания в целом
Тема 2.3.	Кроль на спине: скольжение с работой ног, согласование движений руками и ногами
Тема 2.4.	Кроль на спине: освоение способа плавания в целом
Тема 2.5.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы
	2 курс 2 семестр
Раздел 1	Лыжная подготовка
Тема 1.1.	Игры на лыжах для детей младшего школьного возраста
Тема 1.2..	Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы
Тема 1.3	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, повороты на месте
Тема 1.4.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, спуски, подъемы и повороты на месте
Тема 1.5.	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход
Тема 1.6.	Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход
Тема 1.7	Одновременный двухшажный ход, торможения плугом и полуплугом
Раздел 2	Гимнастика
Тема 2.1..	Элементы акробатики и опорный прыжок
Тема 2.2	Комбинация по акробатике и опорный прыжок
Тема 2.3	Скиппинг, комбинация по акробатике
Тема 2.4	Акробатика, упражнения в равновесии
Тема 2.5.	Ритмическая гимнастика, упражнения в равновесии
Раздел 3	Легкая атлетика
Тема 3.1.	Развитие прыгучести и координации средствами легкой атлетики
Тема 3.2.	Кроссовая подготовка
Тема 3.3	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы
	3 курс 1 семестр
Раздел 1.	Легкая атлетика
Тема 1.1.	Моделирование конспекта урока по физической культуре в начальной школе
Тема 1.2	Развитие скоростной выносливости
Тема 1.3	Кросс в чередовании с ходьбой
Тема 1.4	Развитие силы и выносливости
Раздел 2	Гимнастика
Тема 2.1.	Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики
Тема 2.2	Скиппинг, упражнения со скакалками
Тема 2.3.	Полоса препятствий
Тема 2.4.	Круговая тренировка
Раздел 3	Спортивные игры.
Тема 3.1	Волейбол: приемы и передачи мяча снизу и сверху
Тема 3.2.	Волейбол: приемы и передачи мяча в парах, подачи
Тема 3.3	Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, тактика игры
Тема 3.4.	Баскетбол: тактические действия
Тема 3.5	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы
	3 курс 2 семестр
Раздел 1.	Плавание
Тема 1.1.	Оздоровительная направленность закаливания, основные виды закаливающих процедур

СГПК Форма	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	СГПК Форма
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: согласование движений руками и ногами	
Тема 1.6.	Кроль на спине: общая координация	
Раздел 2	Туризм.	
Тема 2.1.	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий на открытом воздухе	
Тема 2.2	Туризм как средство физического воспитания	
Тема 2.3	Оздоровительный отдых	
Тема 2.4.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	4 курс 1 семестр	
Раздел 1	Новые виды физкультурно-спортивной деятельности	
Тема 1.1.	Физические способности человека и их развитие	
Тема 1.2.	Новые виды спорта	
Тема 1.3.	Атлетические упражнения для развития физических качеств	
Тема 1.4	Ритмическая гимнастика	
Тема 1.5.	Развитие физических качеств методом круговой тренировки	
Тема 1.6	Общая физическая подготовка	
Раздел 2	Спортивные игры	
Тема 2.1.	Игровой калейдоскоп	
Тема 2.2.	Подвижные игры с элементами волейбола	
Тема 2.3.	Тактика игры волейбол	
Тема 2.4.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	4 курс 2 семестр	
Раздел 1.	Спортивные игры	
Тема 1.1.	Круговая тренировка с использованием мячей	
Тема 1.2.	Координационные способности и средства их развития	
Тема 1.3.	Развитие физических качеств с набивными мячами	
Тема 1.4	Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, баскетбола	
Раздел 2	Новые виды спорта	
Тема 2.1.	Элементы новых видов спорта	
Тема 2.2.	Формирование профессионально значимых двигательных навыков	
Тема 2.3.	Танцевальные упражнения	
Тема 2.4.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	