

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

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 среднего (полного) общего образования Приказ Минобрнауки России № 1384 от 27.10.2014
Профиль получаемого профессионального образования	Гуманитарный
Уровень изучения	Базовый
Наименование специальности (специальностей)	54.01.20. Графический дизайнер
Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Гаштур С.А.
в том числе:	Всего часов – 75
	Лекции – 2
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары – 73
	Самостоятельная работа – 2
Вид аттестации	Дифференцированный зачет
Семестр аттестации	1,2

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

Цели дисциплины Развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культуры у будущего квалифицированного специалиста

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:

ПК	УМКД ► УНИФИЦИРОВАННЫЕ ФОРМЫ ОФОРМЛЕНИЯ ◄ УМКД	ГПОУ «СГПК»
07.11.2024 8:44:09	Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	стр. 1 из 5

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление и при решении жизненных проблем. б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками решения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях;	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе 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); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, 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

СПК	Учебно-методический комплекс дисциплины	СПК
Форма	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◄ УМКД	Форма

	- умение переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного воздействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способности понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе владение техническими приемами и двигательными

ПСК	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◄ УМКД	ГПОУ «СПК»
07.11.2024 8:44:09	Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	стр. 3 из 5

СГПК Форма	Учебно-методический комплекс дисциплины УМКД ► Унифицированные формы оформления ◄ УМКД		СГПК Форма
физической подготовленности	безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию проявления широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	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); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики 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 - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	
ПК 1.3 Оценивать процесс и результаты учения			
ПК 2.3 Оценивать процесс и результаты учения			

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1.	Физическая культура как часть культуры общества и человека	
Тема 1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	
Профессионально-ориентированное содержание		
Тема 1.2.	Физическая культура в режиме трудового дня	
Раздел 2.	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной	
пцк	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◄ УМКД	ГПОУ «СГПК»
07.11.2024 8:44:09	Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4 из 5

СГПК	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ	СГПК
Форма	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◄ УМКД	Форма
	деятельности	
Прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание)		
Тема 2.1.	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	
Тема 2.2.	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	
Тема 2.3.	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	
Тема 2.4.	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	
Тема 2.5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Тема 2.6.	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	
Тема 2.7.	Гимнастика	
Тема 2.7.1.	Основная гимнастика	
Тема 2.7.2.	Акробатические упражнения	
Тема 2.7.3.	Аэробика	
Тема 2.8.	Спортивные игры	
Тема 2.8.1.	Футбол	
Тема 2.8.2.	Баскетбол	
Тема 2.8.3.	Волейбол	
Тема 2.8.4.	Бадминтон	
Тема 2.8.5.	Настольный теннис	
Тема 2.9.	Легкая атлетика	
Тема 2.10.	Лыжная подготовка	