

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»**

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 СГ.04

Наименование дисциплины	СГ.04 Физическая культура
Нормативная основа составления рабочей программы	ФГОС СПО (приказ Минобрнауки РФ от 12 декабря 2022 г. №1100)
Наименование специальности	43.02.16. Туризм и гостеприимство
Квалификация выпускника	Специалист по туризму и гостеприимству

Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД | Гаштур С.А.

<i>в том числе:</i>	Всего часов	129
	Лекции	6
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары	114
	Самостоятельная работа	9

Вид аттестации	Зачет, дифференцированный зачет
Семестр аттестации	3, 4, 5, 6, 7, 8

**Цель:** формирование физической культуры личности для обеспечения готовности к социально-профессиональной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни для систематического физического самосовершенствования.

**Задачи:** создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста; формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни; воспитание нравственных и физических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; приобщение к опыту творческой деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Структура:** паспорт рабочей программы учебной дисциплины;  
структура и примерное содержание учебной дисциплины;  
условия реализации учебной дисциплины;  
контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

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

**Требования** роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном к знаниям: развитию человека;

ПСК	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	ГПОУ «СГПК»
06.11.2024 11:36:32	Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	стр. 1 из 3

основы здорового образа жизни.

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

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпритации и информационные технологии для выполнения профессиональных 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
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ПК 1.1	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ПК 1.2	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ПК 2.1	Оформлять и обрабатывать заказы клиентов
ПК 2.2	Координировать работу по реализации заказа

### Содержание учебной дисциплины

Раздел 1.	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности
Тема 1.1.	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой
Тема 1.2.	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
Тема 1.3.	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
Тема 1.4.	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач
Тема 1.5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка
Тема 1.6.	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой
Раздел 2.	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности
Тема 2.1.	Гимнастика
Тема 2.1.1.	Основная гимнастика
Тема 2.1.2.	Акробатические упражнения
Тема 2.1.3.	Аэробика
Тема 2.2.	Спортивные игры
Тема 2.2.1.	Футбол
Тема 2.2.2.	Баскетбол
Тема 2.2.3.	Волейбол
Тема 2.2.4.	Бадминтон

СГПК	Учебно-методический комплекс дисциплины	СГПК
Форма	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	Форма
Тема 2.2.5.	Настольный теннис	
Тема 2.3.	Легкая атлетика	
Тема 2.4.	Лыжная подготовка	