

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»

[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	ОУП. 09 Физическая культура
Нормативная основа составления рабочей программы	ФГОС среднего (полного) общего образования Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования, рекомендованная ФГАУ ФИРО
Профиль получаемого профессионального образования	Гуманитарный
Уровень изучения	Углубленный
Наименование специальности/профессии (специальностей/профессий)	44.02.04 Социальная работа

Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Скидан Л. В.
--	--------------

в том числе:	Всего часов –	76
	Лекции –	1
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	74
	Самостоятельная работа –	1

Вид аттестации –	Дифф. зачет
Семестр аттестации –	1,2

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

Цели дисциплины	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

ПЦК	УМКД ► УНИФИЦИРОВАННЫЕ ФОРМЫ ОФОРМЛЕНИЯ ◄ УМКД	ГПОУ «СГПК»
19.11.2025 15:15:00	Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	стр. 1 из 4

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

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.

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:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	- владеть способностью к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - уметь умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований
ПЦК	УМКД ► УНИФИЦИРОВАННЫЕ ФОРМЫ ОФОРМЛЕНИЯ ◄ УМКД	ГПОУ «СГПК»
19.11.2025 15:15:00	Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	стр. 2 из 4

СГПК	Учебно-методический комплекс дисциплины		СГПК
Форма	УМКД ► Унифицированные формы оформления ◄ УМКД		Форма
		эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	
ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- владеть освоенными знаниями, полученными в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - знать и владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - понимать патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите.	
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	- владеть и формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - понимать сотрудничество с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	

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

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1.	Техника безопасности на уроках физической культуры
Тема 1.1	Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике и легкой атлетике
Тема 1.2	Техника безопасности на уроках по спортивным, подвижным играм и лыжной подготовке
Раздел 2.	Легкая атлетика
Тема 2.1	Специальные упражнения бегуна
Тема 2.2.	Бег на короткие дистанции
Тема 2.3.	Эстафетный бег
Тема 2.4.	Бег на средние дистанции. Кросс
Тема 2.5	Прыжок в высоту с разбега
Раздел 3	Гимнастика
Тема 3.1	Строевые и общеразвивающие упражнения
Тема 3.2	Акробатические упражнения
Тема 3.3	Упражнения в равновесии
Раздел 4	Волейбол
Тема 4.1	Техника игры в нападении
Тема 4.2.	Техника игры в защите
Тема 4.3.	Тактика нападения
Тема 4.4.	Тактика защиты
Тема 4.5.	Учебная игра
Раздел 5.	Лыжная подготовка
Тема 5.1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах
Тема 5.2	Попеременный двухшажный ход.
Тема 5.3	Одновременные ходы
Тема 5.4	Коньковый ход
Тема 5.5	Способы перехода с хода на ход
Тема 5.6	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах. Торможение
Тема 5.7	Повороты в движении и торможения
Тема 5.8	Ходьба на лыжах на время и выносливость.
Раздел 6	Баскетбол
Тема 6.1	Техника игры в нападении
Тема 6.2.	Техника игры в защите
Тема 6.3.	Тактика нападения
Тема 6.4.	Тактика защиты
Тема 6.5.	Учебная игра
Раздел 7	Подвижные игры и эстафеты
Тема 7.1	Пионербол
Тема 7.2	Подвижные игры в помещении
Тема 7.3	Подвижные игры на местности
Раздел 8	Общая физическая подготовка