

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 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании от 13.03.2018г. № 183
Наименование специальности/профессии	44.02.05. Коррекционная педагогика в начальном образовании
Квалификация выпускника	Учитель начальных классов и начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего образования
Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Чистякова Мария Егоровна
в том числе:	Всего часов – 180
	Лекции – 8
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары – 172
	Самостоятельная работа – -
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

Требования к знаниям:	целей
	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.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретации информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04.	Работать в коллективе и команде и эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
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
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, 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.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

Содержание учебной дисциплины

	2 курс 1 семестр
Раздел 1	Легкая атлетика
Тема 1.1	Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Тема 1.2	Специально беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка
Тема 1.3	Организация и проведение подвижных игр и эстафет
Раздел 2.	Плавание
Тема 2.1	Кроль на груди: скольжение на груди с работой ног
Тема 2.2	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания
Тема 2.3	Кроль на груди: освоение способа плавания в целом
Тема 2.4	Кроль на спине: скольжение с работой ног
Тема 2.5	Кроль на спине: согласование движений руками и ногами
Тема 2.6.	Кроль на спине: освоение способа плавания в целом
Тема 2.7	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы
	2 курс 2 семестр
Раздел 1	Лыжная подготовка

СГПК Форма	Учебно-методический комплекс дисциплины УМКД ► Унифицированные формы оформления ◄ УМКД	СГПК Форма
Тема 1.1.	Занятия физическими упражнениями в зимний период	
Тема 1.2.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	
Тема 1.3.	Методика проведения занятий лыжной подготовкой с учащимися начальных классов	
Тема 1.4.	Попеременный двухшажный ход, повороты на месте	
Тема 1.5.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, спуски, подъемы	
Тема 1.6.	Одновременный бесшажный и одношажный ход, спуски, подъемы и виды торможений	
Тема 1.7.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	3 курс 1 семестр	
Раздел 1.	Легкая атлетика	
Тема 1.1.	Индивидуальный подход к укреплению здоровья	
Тема 1.2.	Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры	
Тема 1.3.	Кросс в чередовании с ходьбой	
Тема 1.4.	Развитие силы и выносливости	
Раздел 2	Гимнастика	
Тема 2.1.	Челночный бег и его разновидности	
Тема 2.2.	Эстафеты на уроках гимнастики	
Тема 2.3.	Скиппинг, упражнения со скакалками	
Тема 2.4.	Полоса препятствий	
Тема 2.5.	Круговая тренировка	
Раздел 3	Спортивные игры.	
Тема 3.1.	Волейбол: приемы и передачи мяча снизу и сверху в парах	
Тема 3.2.	Волейбол: приемы и передачи мяча в парах, тройках. Разновидности подач	
Тема 3.3.	Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, тактика игры	
Тема 3.4.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	3 курс 2 семестр	
Раздел 1.	Плавание	
Тема 1.1.	Кроль на груди: согласование движений руками и ногами	
Тема 1.2.	Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания	
Тема 1.3.	Кроль на груди: освоение техники способа плавания в целом. Нырание	
Тема 1.4.	Кроль на спине: скольжение с работой ног	
Тема 1.5.	Кроль на спине: согласование движений руками и ногами	
Тема 1.6.	Кроль на спине: общая координация. Способы транспортировки пострадавшего	
Раздел 2	Гимнастика	
Тема 2.1.	Общая физическая подготовка. Уровень физической подготовленности	
Тема 2.2.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	4 курс 1 семестр	
Раздел 1	Виды физкультурно-спортивной деятельности	
Тема 1.1.	Координационные способности и средства их развития	
Тема 1.2.	Метание мяча на дальность	
Тема 1.3.	Метание мяча в цель	
Раздел 2	Атлетические упражнения для развития физических качеств	
Тема 2.1.	Развитие физических качеств методом круговой тренировки	
Тема 2.2.	Новые виды спорта	
Раздел 3	Спортивные игры	
Тема 3.1.	Техника и тактика игры в волейбол	
Тема 3.2.	Технические приемы в баскетболе	
Тема 3.3.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	
	4 курс 2 семестр	
Раздел 1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка для достижения жизненных и профессиональных целей	
Тема 1.1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Тема 1.2.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	
Тема 1.3.	Дыхательная гимнастика	
Раздел 2	Музыкально-ритмическое воспитание	

СГПК Форма	Учебно-методический комплекс дисциплины УМКД ► Унифицированные формы оформления ◄ УМКД	СГПК Форма
Тема 2.1.	Ритмическая гимнастика	
Тема 2.2.	Аэробика на уроках физической культуры	
Тема 2.3.	Шейпинг на уроках физической культуры	
Тема 2.4.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	