

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

ОУД.6 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	Физическая культура
Нормативная основа составления рабочей программы	ФГОС СПО специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура (Приказ Минобрнауки России от 13.08.2014 г. № 994)
Профиль получаемого профессионального образования	Гуманитарный
Наименование специальности (специальностей)	49.02.02. Адаптивная физическая культура
Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Сатина Валентина Владимировна Вахнина Елена Геннадьевна
в том числе:	Всего часов – 175
	Лекции – 8
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары – 109
	Самостоятельная работа – 58
Вид аттестации –	зачет, дифференцированный зачет
Семестр аттестации –	I семестр, II семестр

Цель:

- 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 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.

Структура:

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Структура и примерное содержание учебной дисциплины

Условия реализации учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 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;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и

досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,
- поддержания работоспособности, профилактики 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;
- 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).

предметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1.	Техника безопасности на уроках физической культуры
Тема 1.1.	Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике
Тема 1.2.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике
Тема 1.3.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм
Тема 1.4.	Техника безопасности на уроках по плаванию
Тема 1.5.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке
Тема 1.6.	Техника безопасности на уроках по новым видам спорта
Тема 1.7.	Техника безопасности на уроках по туризму и спортивному ориентированию
Тема 1.8.	Техника безопасности на уроках по общей физической подготовке
Тема 1.9.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм

СГПК Форма	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ УМКД ► Унифицированные формы оформления ◄ УМКД	СГПК Форма
Раздел 2	Легкая атлетика	
Тема 2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	
Тема 2.2.	Акробатические упражнения	
Тема 2.3.	Упражнения в равновесии	
Тема 2.4.	Упражнения на снарядах	
Тема 2.5.	Опорный прыжок	
Раздел 3.	Легкая атлетика	
Тема 3.1.	Специальные упражнения бегуна	
Тема 3.2.	Бег на короткие дистанции	
Тема 3.3.	Эстафетный бег	
Тема 3.4.	Бег на средние дистанции. Кросс	
Тема 3.5.	Прыжок в высоту с разбега	
Тема 3.6.	Метание мяча и гранаты	
Раздел 4.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Подвижные игры	
Тема 4.1.	Волейбол. 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	
Тема 4.6.	Баскетбол. Техника игры в нападении	
Тема 4.7.	Техника игры в защите.	
Тема 4.8.	Тактика игры в нападении	
Тема 4.9.	Тактика игры в защите.	
Тема 4.10.	Учебная игра.	
Тема 4.11.	Футбол. Техника игры в нападении	
Тема 4.12.	Техника игры в защите	
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.	
Тема 5.7.	Повороты в движении и торможения	
Тема 5.8.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	