

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

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

ОГСЭ.05

[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 по специальности 39.02.01 от 12.05.2014 №506
Наименование специальности	39.02.01 Социальная работа
Квалификация выпускника	Специалист по социальной работе

Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Орлова Екатерина Алексеевна
--	-----------------------------

в том числе:	Всего часов –	380
	Лекции –	24
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	166
	Самостоятельная работа –	190

Вид аттестации –	зачет, дифференцированный зачет
Семестр аттестации –	3,4,5,6,7 (зачет), 7 (диф.зачет)

Цель: 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;

Задачи: 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:
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

3. Условия реализации учебной дисциплины

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Требования к умениям:	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Требования к знаниям:	1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Основы здорового образа жизни.

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

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1.	Техника безопасности на уроках физической культуры
Раздел 2.	Физическая культура в жизни человека
Раздел 3.	Гимнастика
Раздел 4.	Легкая атлетика
Раздел 5.	Волейбол
Раздел 6.	Баскетбол
Раздел 7.	Плавание
Раздел 8.	Лыжная подготовка
Раздел 9.	Новые виды спорта
Раздел 10.	Туризм и спортивное ориентирование
Раздел 11.	Подвижные игры и эстафеты
Раздел 12.	Общая физическая подготовка