

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

ОП.07 Физическая культура

[индекс и наименование учебной дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом]

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

АННОТАЦИЯ

РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА **ОП**

Наименование дисциплины	Физическая культура	
Нормативная основа составления рабочей программы	ФГОС СПО по профессии 54.01.20 ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙНЕР, Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 9 декабря 2016 г. N 1543	
Наименование профессии	54.01.20 Графический дизайнер	
Квалификация выпускника	Графический дизайнер	
Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Шахватова Елена Васильевна	
Электронный адрес аннотации на сайте колледжа	http://sgpk.rkomi.ru	
<i>в том числе:</i>	Всего часов –	156
	Лекции –	2
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	142
	Самостоятельная работа –	12
	Вид аттестации –	Дифференцированный зачет
	Семестр аттестации –	5,6,7,8

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: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

описывать значимость своей профессии

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

Требования к знаниям:

актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

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 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого

Содержание учебной дисциплины

Тема 1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
Тема 1.2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Тема 2.1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка
Тема 2.2.	Лыжная подготовка
Тема 2.3.	Гимнастика
Тема 2.4.	Спортивные игры. Волейбол
Тема 2.5.	Баскетбол
Тема 2.6.	Настольный теннис
Тема 2.7.	Плавание
Тема 2.8.	Атлетическая гимнастика