Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

ОДБ.05 Физическая культура

[индекс и наименование учебной дисциплины в соответствие 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 среднего (полного) общего образования, примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования, рекомендованная ФГАУ ФИРО
Профиль получаемого профессионального образования	социально-экономический
Наименование профессии	54.01.20 Графический дизайнер

Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Шахватова Елена Васильевна

	Всего часов –	237
в том числе:	Лекции –	8
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	229
	Самостоятельная работа –	0

Вид аттестации –	Дифференцированный зачет
Семестр аттестации –	1,2,3,4

Цель:	Сформировать целостное представление об объекте и предмете физической культуры, дать материал, способствующий развитию психофизиологических функций и специфических качеств, необходимых в последующей профессиональной деятельности.
Задачи:	повысить двигательную подготовленность учащихся, укрепить здоровье, воспитывать высокие нравственные качества, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию и приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
	- 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
предметных	- 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).

Содержание учебной дисциплины

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