

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

ОГСЭ.5 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 43.02.10 Туризм
Наименование специальности	43.02.10 Туризм
Квалификация выпускника	Специалист по туризму

Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Гаштур Светлана Алексеевна
--	----------------------------

в том числе:	Всего часов –	364
	Лекции –	12
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	170
	Самостоятельная работа –	182

Вид аттестации –	Зачет / диф.зачет
Семестр аттестации –	3,4,5,6,7 / 8

Цель: Формирование физической культуры личности для обеспечения готовности к социально-профессиональной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни для систематического физического самосовершенствования.

Задачи:

- Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.
- Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.
- Воспитание нравственных и физических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
- Приобщение к опыту творческой деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

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: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Требования к знаниям: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2) об основах здорового образа жизни.

Курс «Физическая культура» позволяет сформировать следующие компетенции:

Общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Содержание учебной дисциплины

Тема 1.	Основы здорового образа жизни
Тема 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка
Тема 3.	Физические способности человека и их развитие
Тема 4.	Спорт в физическом воспитании студентов
Тема 5.	Основы физической и спортивной тренировки
Тема 6.	Основы массажа
Тема 7.	Легкая атлетика
Тема 8.	Гимнастика
Тема 9.	Баскетбол
Тема 10.	Лыжная подготовка
Тема 11.	Подвижные игры