**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**

**ОУД.09 Физическая культура**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр  (<Курс>.<Семестр на курсе>) | **1 (1.1)** | | **2 (1.2)** | |  | Итого |
| Недель |  | |  | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лекции |  |  |  |  |  |  |
| Практические | 32 | 32 | 44 | 44 | 76 | 76 |
| Итого ауд. | 32 | 32 | 44 | 44 | 76 | 76 |
| Кoнтактная рабoта | 32 | 32 | 44 | 44 | 76 | 76 |
| Самостоятельная работа |  |  | 2 | 2 |  |  |
| Итого | 32 | 32 | 46 | 46 | 78 | 78 |

# ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями))

Рабочая программа составлена по образовательной программе направление 38.02.01 программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 31.08.2022 протокол №1

Программу составил: Преподаватель Заикин А.В.

Председатель ЦК: Курачинова Ирина Валерьевна

Рассмотрено на заседании ЦК от 31.08.2023 протокол №1

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | |
| 1.1 | Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: |
| 1.2 | • формирование физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда; |
| 1.3 | • развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; |
| 1.4 | • формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| 1.5 | • овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; |
| 1.6 | • овладениесистемойпрофессиональноижизненнозначимыхпрактическихумений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; |
| 1.7 | • освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; |
| 1.8 | • приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. |
| 1.9 | Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности. |
| 1.10 | В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: |
| 1.11 | - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); |
| 1.12 | - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| 1.13 | - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 1.14 | В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: |
| 1.15 | - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| 1.16 | - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. |
| 1.17 | Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: |
| 1.18 | • личностных: |
| 1.19 | - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; |
| 1.20 | - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованиюдвигательнойактивностисвалеологическойипрофессиональнойнаправленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; |
| 1.21 | - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; |
| 1.22 | - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; |
| 1.23 | - 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; |
| 1.24 | - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; |
| 1.25 | - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; |
| 1.26 | - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; |
| 1.27 | - 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; |
| 1.28 | принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| 1.29 | - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| 1.30 | патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; |
| 1.31 | - готовность к служению Отечеству, его защите; |
| 1.32 | • метапредметных: |
| 1.33 | - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |
| 1.34 | - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; |
| 1.35 | - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; |
| 1.36 | - 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; |
| 1.37 | - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; |
| 1.38 | - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее—ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований экономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; |
| 1.39 | • предметных: |
| 1.40 | - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
| 1.41 | - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| 1.42 | - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| 1.43 | - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| 1.44 | - 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). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** | | |
| Цикл (раздел) ООП: | | ОУД |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | |
| 2.1.1 | Освоения учебной программы по предмету «физическая культура» | |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** | |
| 2.2.1 | Физическая культура | |
| 2.2.2 | Основы безопасности жизнедеятельности | |

|  |
| --- |
| **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **3.1 Знать** |
| * о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * основы здорового образа жизни;   современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;   * основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. |
| **3.2 Уметь** |
| * использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); |
| **3.3 Владеть** |
| * владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; * владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности. |