**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 38.02.06 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 ЦМК 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.
 |