**Аннотация рабочей программы дисциплины**

**ОУД. 05 Физическая культура»**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательного учебного цикла учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01Физическая культура.

Целью изучения является формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Задачами курса являются:

* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально - прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* овладение системой профессионально и жизненно значимых практических  
  умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и  
  психического здоровья;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

* определить уровень собственного здоровья по тестам;
* составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
* составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
* применять на практике приемы массажа и самомассажа;
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта  
  (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки);
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений  
  для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
* составить и провести индивидуальные  
  занятия двигательной активности;
* определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре  
  высотой до 50 см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,  
  ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
* тест Купера — 12-минутное передвижение;
* плавание — 50 м (без учета времени);
* бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

знать:

* элементы техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
* технику спортивных игр по одному из избранных видов;
* состояние своего здоровья;
* основные принципы, методы и факторы регуляции физической нагрузки.

Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование и развитие у обучающихся следующих компетенций:

***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;

− 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).

Наименование разделов дисциплины:

Раздел I. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Раздел II. Спортивные игры

Раздел III. Гимнастика

Раздел IV Лыжная подготовка

Раздел V. Плавание

Раздел VI . Виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика)

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды учебной работы:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 175 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| в том числе: |
| практические занятия | 117 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 58 |

Преподаватель: Соловьев А. В.