

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» является частью общеобразовательного учебного цикла образовательной программы СПО по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений технологического профиля.

Цели и задачи общеобразовательного учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета.

Цель общеобразовательного учебного предмета:

– формирование физической культуры личности и способности использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи общеобразовательного учебного предмета:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение содержания общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению (Л1);

– 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 (Л2);

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья (Л3);

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности (Л4);

– 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 (Л5);

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры (Л6);

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры (Л7);

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности (Л8);

– 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 (Л9);

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью (Л10);

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью (Л11);
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной (Л12);
- готовность к служению Отечеству, его защите (Л13).

метапредметных

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике (М1);
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности (М2);
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ (М3);
- 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 (М4);
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку (М5);
- 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 (М6).

Предметных

- умение 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) (П1);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (П2);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (П3);

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (П4);

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (П5).

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Объем общеобразовательного учебного предмета и виды учебной работы

| <i>Виды учебной работы</i> | 1 семестр | 2 семестр | Всего |
|--|------------------|------------------|--------------|
| Объем образовательной программы общеобразовательного учебного предмета | 51 | 66 | 117 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 47 | 62 | 109 |
| <i>в том числе:</i> | | | |
| <i>теоретическое обучение (урок, лекция)</i> | 4 | 4 | 8 |
| <i>лабораторные занятия</i> | - | - | - |
| <i>практические занятия</i> | 47 | 62 | 109 |
| <i>индивидуальный проект</i> | - | - | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре | | | |

Основные разделы учебного предмета

Физическая культура (основные понятия)

Лёгкая атлетика

Спортивные игры. Волейбол

Общефизическая подготовка

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Лыжная подготовка

Спортивные игры. Баскетбол

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка