

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура»

для 1 курса специальностей: -27.02.04 – «Автоматические системы управления»; 27.02.05– «Системы и средства диспетчерского управления»; 13.02.11–«Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования»; 11.02.10 - «Радиосвязь, радиовещание и телевидение» (повышенный); 13.02.02– «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование»; 22.02.06– «Сварочное производство»; 38.02.02- «Страховое дело»; 19.02.10 - «Технология продукции общественного питания»; 09.02.03– «Программирование в компьютерных системах»

1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально- экономический цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам по специальностям технического и социально-экономического профиля.

2. Цель изучения дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**: - формирование физической культуры личности **будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда**, не только знающего, но и социально зрелого, стремящегося к максимальной реализации и самоактуализации своих возможностей, открытого для восприятия нового опыта, способного на эффективное и ответственное принятие решений в разнообразных жизненных ситуациях, владеющего начальными знаниями о физической культуре и спорте;

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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;

3. Структура дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО; Основы здорового образа жизни; Физическая культура в обеспечении здоровья; Основы методики составления и проведения самостоятельных занятий. Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки; Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста; легкая атлетика (кроссовая подготовка); гимнастика; **виды спорта по выбору:** Стрит-бол Атлетическая гимнастика; спортивные игры: волейбол; плавание

4. Основные образовательные технологии

практические занятия, интегрированные уроки, уроки-конкурсы, уроки-соревнования; индивидуальный подход, работа малыми группами, тестовые задания, контрольные работы

5. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения содержания учебной дисциплины

«Физическая культура» обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

•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;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-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).

6. Общая трудоемкость дисциплины – 176 часов

7. Формы контроля

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Промежуточная аттестация: зачет-1 семестр; дифференцированный зачет – 2 семестр,

8. Составитель

Шевцова Ирина Ивановна преподаватель физической культуры ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»