

Аннотация
к рабочей программе учебного предмета
ООПб.06 Физическая культура

Учебный предмет входит в общеобразовательный учебный цикл программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Освоение содержания учебного предмета ООПб.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами 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).

ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	319
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	213
в том числе:	
теоретические занятия	24
практические занятия	189
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	106
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

Наименование разделов и тем

Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Тема 1.2 Компоненты физической культуры

Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки

Легкая атлетика

Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта

Тема 2.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега

Тема 2.3. Техника и тактика бега на средние дистанции

Тема 2.4. Основы техники бега на длинные дистанции.

Спортивные игры

Волейбол

Тема 2.5. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах

Тема 2.6. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку

Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Спортивные игры

Баскетбол

Тема 3.1. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения

Тема 3.2. Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке

Тема 3.3. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите

Легкая атлетика

Тема 3.4. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты

Тема 3.5. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега

Тема 3.6. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.

Раздел 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Легкая атлетика

Тема 4.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции

Тема 4.2. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега

Тема 4.3. Бег на средние дистанции. Повторный бег на отрезках. Совершенствование техники метания гранаты

Тема 4.4. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника высокого старта

Гимнастика

Тема 5.1 Обучение студентов акробатическим упражнениям

Тема 5.2. Упражнения на формирование осанки

Тема 5.3. Акробатические соединения (связки)

Тема 5.4. Упражнения в висах и упорах

Тема 5.5. Техника выполнения акробатических упражнений

Тема 5.6. Техника выполнения акробатических упражнений

Тема 5.7. Техника выполнения акробатических упражнений

Тема 5.8. Акробатика: комбинация

Спортивные игры

Волейбол

Тема 6.1. Техника приемов передач мяча. Совершенствование техник подачи мяча

Баскетбол

Тема 7.1. Совершенствование техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо в прыжке

Тема 7.2. Совершенствование тактики игры в нападении и в защите

Легкая атлетика

Тема 8.1. Совершенствование техники кроссового бега.

Тема 8.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Волейбол

Тема 9.1. Совершенствование техники нападающего удара. Тактические действия игроков в зоне защиты.

Тема 9.2. Совершенствование тактических действий игроков в зоне защиты и в зоне нападения. Двухсторонняя игра.