

Аннотация рабочей программы учебного предмета

ООПб.06 Физическая культура

Рабочая программа учебного предмета ООПб.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальностям:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям),

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям),

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства,

15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования.

Освоение содержания учебного предмета «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 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).

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	102
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Раздел 2. Практическая часть.

Учебно-методические занятия

Тема 2.1. Методы профилактики профессиональных заболеваний

Тема 2.2. Простейшие методики оценки работоспособности и применение средств физической культуры для её коррекции.

Тема 2.3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания.

Учебно-тренировочные занятия

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема 2.4. Кроссовая подготовка: высокий старт, стартовый разбег. Повторный бег на отрезках до 300 метров.

Тема 2.5. Кроссовый бег. Длительный бег на местности, бег разминочном и переменном темпе

Тема 2.6. Кроссовый бег, бег по дистанции. Фартлек.

Тема 2.7. Кроссовый бег. Длительный бег на местности.

Тема 2.8. Освоение техники прыжков в длину с разбега и с места.

Тема 2.9. Метание гранаты

Лыжная подготовка

Тема 2.10. Техника лыжных ходов

Тема 2.11. Тактика лыжных гонок

Гимнастика

Тема 2.12. Техника выполнения гимнастических упражнений

Тема 2.13. Техника производственной гимнастики

Спортивные игры. Волейбол

Тема 2.14. Техника приема и передачи мяча снизу

Тема 2.15. Техника подачи мяча

Тема 2.16. Техника нападающего удара

Тема 2.17. Техника постановки блока

Тема 2.18. Техника приемов в нападении и защите

Баскетбол

Тема 2.19. Техника владения мячом: ведение мяча, передача мяча, ловля мяча, остановка

Тема 2.20. Техника обводки соперника и бросков мяча

Тема 2.21. Техника бросков мяча

Тема 2.22. Овладение приемами игры в защите

Ручной мяч

Тема 2.23. Техника передачи и ловли мяча

Тема 2.24. Техника перехвата мяча, тактика игры

Футбол

Тема 2.25. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Тема 2.26. Варианты ударов по мячу ногой и головой. Варианты остановок мяча.