

**Аннотация рабочей программы**  
**дисциплины БД.03 «Физическая культура»**  
**по специальности 49.02.01 Физическая культура**  
**уровень подготовки – углубленный**

Рабочая программа учебной дисциплины БД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе ФГОС СПО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины БД.03 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 49.02.01 Физическая культура.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина БД.03 «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (базовые дисциплины).

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «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).

**Формируемые компетенции:**

**Не предусмотрено**

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 58 часа.

**1.5 Тематический план учебной дисциплины:**

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих тем:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>1 семестр</b>				
<b>Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	4	2	-	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>25</b>	<b>10</b>
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	7	-	5	2
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	6	-	4	2

Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	8	-	6	2
Тема 2.4. Эстафетный бег	8	-	6	2
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	6	-	4	2
<b>Раздел 3. Основы физической подготовки</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>12</b>
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	6	-	4	2
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	10	-	6	4
Тема 3.3. Развитие силы	8	-	6	2
Тема 3.4. Развитие выносливости	8	-	4	4
<b>2 семестр</b>				
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>16</b>
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки	6	-	4	2
Тема 4.2. Строевые упражнения	8	-	4	4
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	8	-	4	4
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	8	-	6	2
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)	10	-	6	4
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>10</b>
Тема 5.1. Волейбол	12	-	10	2
Тема 5.2. Баскетбол	14	-	10	4
Тема 5.3 Футбол	14	-	10	4
<b>Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>8</b>
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	12	-	8	4
Тема 6.2. Метания гранаты	12	-	8	4
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>175</b>	<b>2</b>	<b>115</b>	<b>58</b>

## **1.6. Вид промежуточной аттестации:** зачет, дифференцированный зачет

### **1.7 Основная литература**

1. Андрюхина Т. В. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под редакцией М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : Русское слово, 2020. - 199 с. : ил. - (ФГОС. Инновационная школа). - Библиогр.: с. 196-197. - ISBN 978-5-533-01643-8

2. Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5

3. Андрюхина Т. В. Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Виленский М. Я., общ. ред. - 3-е изд. - Москва : Русское слово, 2017. - 176 с. - (Инновационная школа). - ISBN 978-5-00092-902-5

Составитель: преподаватель Р.Н. Мягкий