

Аннотация учебной дисциплины

БД.05 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования:
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

1.1. Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). 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.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.05 «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (базовые дисциплины).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

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.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часа;

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

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).

Структура дисциплины

| Наименование разделов и тем | Количество аудиторных часов | | | Самостоятельная работа студента (час) |
|--|-----------------------------|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| | Всего | Теоретическое обучение | Практические и лабораторные занятия | |
| Раздел.1 Теоретические основы физической культуры | 2 | 2 | - | - |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Основы физической подготовки. Здоровый образ жизни. | 2 | 2 | - | - |
| Раздел 2. Легкая атлетика | 26 | - | 26 | - |
| Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий | 6 | - | 6 | - |
| Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон | 4 | - | 4 | - |
| Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции | 6 | - | 6 | - |
| Тема 2.4. Эстафетный бег | 4 | - | 4 | - |
| Тема 2.5 Кроссовая подготовка | 6 | - | 6 | - |
| Раздел 3. Общая физическая подготовка | 20 | - | 20 | - |
| Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок | 4 | - | 4 | - |
| Тема 3.2. Развитие быстроты | 6 | - | 6 | - |
| Тема 3.3. Развитие силы | 6 | - | 6 | - |
| Тема 3.4. Развитие выносливости | 4 | - | 4 | - |
| Раздел 4. Гимнастика | 24 | - | 24 | - |
| Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки. Развитие гибкости. | 4 | - | 4 | - |
| Тема 4.2. Строевые упражнения | 4 | - | 4 | - |
| Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики | 4 | - | 4 | - |
| Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки) | 6 | - | 6 | - |
| Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, акробатика. Развитие ловкости. | 6 | - | 6 | - |
| Раздел 5. Спортивные игры | 30 | - | 30 | - |
| Тема 5.1. Волейбол | 10 | - | 10 | - |
| Тема 5.2. Баскетбол | 10 | - | 10 | - |

| | | | | |
|---|------------|----------|------------|----------|
| Тема 5.3 Футбол | 10 | - | 10 | - |
| Раздел 6. Легкая атлетика: прыжки, метание | 16 | - | 16 | - |
| Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега | 8 | - | 8 | - |
| Тема 6.2. Метание гранаты | 8 | - | 8 | - |
| Всего по дисциплине | 117 | 2 | 115 | - |

Основная литература

1. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 217 с. — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii-453845#page>
2. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page>
3. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#page>
4. *Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 188 с. — URL : <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-454154#page>
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page>
6. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://www.book.ru/view5/e559424e0ed28a64ea81e1f9eed9edd6>

Курсовые работы: не предусмотрены.

Форма итогового контроля по дисциплине «Физическая культура»:
дифференцированный зачет.

Автор **ОГСЭ.05 «Физическая культура»**: преподаватель физической культуры
Дерябина Анна Львовна.