

Аннотация рабочей программы дисциплины
БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
уровень подготовки – базовая

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД.09 Физическая культура в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы учебной дисциплины; структура и содержание учебной дисциплины; образовательные технологии; условия реализации программы дисциплины; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; оценочные средства для контроля успеваемости; дополнительное обеспечение дисциплины.

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения Физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена для очной формы обучения.

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.09 Физическая культура относится к общеобразовательной подготовке и входит в состав базовых дисциплин БД.00.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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.

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

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

– основы здорового образа жизни.

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

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

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 предусмотрены.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часа.

1.5 Тематический план учебной дисциплины

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих разделов и тем:

| Наименование разделов и тем | Всего | Количество аудиторных часов | | Самостоятельная работа студента |
|---|-----------|-----------------------------|----------------------|---------------------------------|
| | | Теоретическое обучение | Практические занятия | |
| Раздел.1 Теоретически-практические основы физической культуры | 8 | 2 | 6 | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | 8 | 2 | 6 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | 16 | 2 | 12 | |
| Тема 2.1. Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий | 4 | 2 | 2 | |
| Тема 2.2. Низкий старт и стартовый разгон | 2 | | 2 | |
| Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции | 4 | | 4 | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег | 2 | | 2 | |
| Тема 2.5. Кроссовая подготовка | 2 | | 2 | |
| Раздел 3. Основы физической подготовки | 10 | 4 | 6 | |
| Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок | 4 | 2 | 2 | |
| Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений | 4 | 2 | 2 | |
| Тема 3.3. Развитие силы | 2 | | 2 | |
| Тема 3.4. Развитие выносливости | 2 | | 2 | |
| Раздел 4. Гимнастика | 14 | 4 | 10 | |
| Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки | 4 | 2 | 2 | |
| Тема 4.2. Строевые упражнения | 2 | | 2 | |

| | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|--|
| Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики | 2 | | 2 | |
| Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки) | 4 | 2 | 2 | |
| Тема 4.5. Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки) | 2 | | 2 | |
| Раздел 5. Спортивные игры | 6 | | 6 | |
| Тема 5.1. Волейбол | 2 | | 2 | |
| Тема 5.2. Баскетбол | 2 | | 2 | |
| Тема 5.3. Футбол | 2 | | 2 | |
| Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание | 8 | | 8 | |
| Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега | 4 | | 4 | |
| Тема 6.2. Метания гранаты | 4 | | 4 | |
| Консультации | | | | |
| Всего по дисциплине | 72 | 12 | 60 | |

1.6 Вид промежуточной аттестации

1 семестр - зачет ,2 семестр – дифференцированный зачет.

1.7 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/437146>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – Текст: электронный . – URL: <https://book.ru/book/932718>

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/433532>

Составитель: преподаватель СПО Папулов Р.Г.