

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

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 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 учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. 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 дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.09 «Физическая культура» входит в состав обязательных учебных дисциплин, изучаемых на базовом уровне общеобразовательной подготовки.

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

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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.

Освоение содержания учебной дисциплины БД.09 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

метапредметных:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часа;
- в том числе: лекции 12 часов; практические занятия 60 часов.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Освоение дисциплины БД.09 «Физическая культура» способствует формированию у студентов следующих общих и профессиональных компетенций

ОК. 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 2.2 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

	1 семестр	2 семестр
лекции	12 час.,	–
практические занятия	20 час.,	40 час.

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	
1 семестр				

Раздел.1	12	12	-	-
Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
Тема 1.1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	2	-	-
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	2	2	-	-
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2	2	-	-
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2	2	-	-
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	2	2	-	-
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика	10	-	10	-
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	2	-	2	-
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	2	-	2	-
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	2	-	2	-
Тема 2.4. Эстафетный бег	2	-	2	-
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	2	-	2	-
Раздел 3. Основы физической подготовки	10	-	10	-
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	4	-	4	-
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	2	-	2	-
Тема 3.3. Развитие силы	2	-	2	-
Тема 3.4. Развитие выносливости	2	-	2	-
2 семестр				
Раздел 4. Гимнастика	12	-	12	-
Тема 4.1. Основная гимнастика (обязательный вид)	2	-	2	-
Тема 4.2. Спортивная гимнастика	2	-	2	-
Тема 4.3. Акробатика	2	-	2	-
Тема 4.4. Аэробика	2	-	2	-
Тема 4.5 Самбо	4	-	4	-
Раздел 5. Спортивные игры	28	-	28	-
Тема 5.1. Волейбол	12	-	12	-
Тема 5.2. Баскетбол	12	-	12	-
Тема 5.3 Футбол	4	-	4	-
Всего по дисциплине	72	12	60	-

1.6. Вид промежуточной аттестации:

1 семестр-дифференцированный зачет;
2 семестр - 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). – ISBN 978-5-533-01643-8.

Составитель: преподаватель Е.В. Петрина.

