**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**

**ОУД.05 Физическая культура**

**для специальностей СПО: 09.02.03. «Программирование в компьютерных системах»**

1. **Область применения рабочей программы:**
2. ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017);
3. Рекомендаций по организации получения среднего общего образования пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) (с уточнениями, одобренными НМС Центра профессионального образования и систем квалификаций ФРАУ «ФИРО» Протокол №3 от 25.05.2017г);
4. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол №3 от 21.07.2015г.), а в т о р —А.А.Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, доктор педагогических наук, профессор;
5. Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования: 09.02.03. «Программирование в компьютерных системах»

**2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

**3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

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

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

* **личностных:**

Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному

самоопределению;

Л2 - 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;

Л3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 – 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;

Л6 – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 – 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;

Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13 – готовность к служению Отечеству, его защите;

* **метапредметных:**

М1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 - 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;

М5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 - 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:**

1. 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).
2. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N1645)
3. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,
4. поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
5. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
6. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
7. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

* для слепых и слабовидящих обучающихся:

1. сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
2. сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

* для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

1. овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
2. овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3. овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной
4. и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

**4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка – 219 час, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка - 171 часов;

самостоятельная работа - 48 часов.

**Содержание учебного материала:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов**  **деятельности студентов (на уровне учебных действий)** |
| **1** | **Введение** | Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО. |
| **2** | **Тема 1.1.**  **Техника беговых**  **упражнений** | Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие дистанции), высокого и низкого старта. Стартового разгона, финиширования; бега на 30, 100 м; бега по прямой с различной скоростью. Сдача контрольных нормативов. |
| **3** | **Тема 1.2. Эстафетный бег** | Освоение техники эстафетного бега 4Х100 м,  4 Х400 м. |
| **4** | **Тема 1.3.**  **Совершенствование**  **техники бега на средние и длинные дистанции** | Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Сдача контрольных нормативов. |
| **5** | **Тема 1.4.**  **Совершенствование**  **техники прыжка в длину с места, прыжков в высоту** | Умение технически грамотно выполнять (на  технику): прыжки в длину с разбега  способом «согнув ноги»; прыжки в высоту  способами: «прогнувшись», перешагивания,  «ножницы», перекидной.  Сдача контрольных нормативов. |
| **6** | **Тема 1.5. Метание гранаты** | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и  700 г (юноши); толкание ядра. Сдача контрольных нормативов. |
| **7** | **Тема 2.1.**  **Общеразвивающие**  **упражнения без предметов** | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером. |
| **8** | **Тема 2.2.**  **Освоение техники ОРУ с предметами** | Освоение техники упражнений с гантелями,  набивными мячами, упражнений с мячом,  обручем (девушки). |
| **9** | **Тема 2.3.**  **Упражнения для**  **профилактики**  **профессиональных**  **заболеваний** | Выполнение упражнений для профилактики  профессиональных заболеваний (упражнений  в чередовании напряжения с расслаблением,  упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и  упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение  комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. |
| **10** | **Тема 3.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала** | Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. |
| **11** | **Тема 4.1. Волейбол** | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по волейболу.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий,  быстрого принятия решений. Развитие волевых  качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь  при травмах в игровой ситуации. |
| **12** | **Тема 4.2. Баскетбол** | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по баскетболу.  Развитие координационных способностей,  совершенствование ориентации в пространстве,  скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения,  согласованности групповых взаимодействий,  быстрого принятия решений. Развитие  волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.  Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение  техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. |
| **13** | **Тема 5.1.**  **Методика самостоятельных занятий**  **физическими упражнениями** | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений.  Умение организовывать занятия физическими  упражнениями различной направленности с  использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов  построения самостоятельных занятий и их гигиены. |
| **14** | **Тема 6.1.**  **Классический**  **лыжный ход** | Выполнение перехода с хода на ход в зависимости  от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку прохождение дистанции 3 км (девушки). 5 км (юноши).  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |
| **15** | **Тема 7.1.**  **Атлетическая**  **гимнастика, работа на тренажерах** | Соблюдение техники безопасности.  Умение выполнять упражнения на тренажерах, с эспандерами, гантелями для развития силовых характеристик движений. |
| **16** | **Тема 8.1. Оздоровительные и**  **профилированные методы в профессиональной**  **деятельности специалиста** | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности  производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. |
| **17** | **Тема 9.1.**  **Самоконтроль при**  **занятиях физическими**  **упражнениями и спортом** | Самостоятельное использование и оценка  показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |
| **18** | **Тема 10.1.**  **Средства физической**  **культуры в регулировании**  **работоспособности** | Знание требований, которые предъявляет  профессиональная деятельность к личности,  ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.  Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального,  психического и психофизического утомления.  Овладение методами повышения эффективности  производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. |