**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**

**ОУД.05 Физическая культура**

1. **Область применения рабочей программы:**

ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017); Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования: 46.01.01 «Секретарь», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 2 августа 2013 г. № 701.

**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.

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

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен**

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

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) 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);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

Максимальная учебная нагрузка – 256 час, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка - 171 часов;

самостоятельная работа - 85 часов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 256 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 171 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия |  |
| практические занятия | 163 |
| контрольные работы |  |
| курсовая работа (*если предусмотрено)* |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 85 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. |  |

**Содержание учебного материала:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Введение |
| 2 | Тема 1.1. Техника беговых упражнений |
|  | Тема 1.2. Эстафетный бег |
|  | Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции |
|  | Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, прыжков в высоту |
|  | Тема 1.5. Метание гранаты |
| 3 | Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов |
|  | Тема 2.2. Освоение техники ОРУ с предметами |
|  | Тема 2.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний |
| 4 | Тема 3.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала |
| 5 | Тема 4.1. Волейбол |
|  | Тема 4.2. Баскетбол |
| 6 | Тема 5.1. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| 7 | Тема 6.1. Классический лыжный ход |
| 8 | Тема 7.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах |
| 9 | Тема 8.1. Оздоровительные и профилированные методы в профессиональной деятельности специалиста |
| 10 | Тема 9.1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом |
| 11 | Тема 10.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |