

**ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

[индекс и наименование учебной дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом]

**АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ,  
 ОБУЧАЮЩИХСЯ НА БАЗЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Наименование общеобразовательной дисциплины	Физическая культура	
Нормативная основа составления рабочей программы	Примерная программа учебной дисциплины «Обществознание» для специальностей среднего профессионального образования, рекомендованная ФГАУ ФИРО 21 июля 2015 года.	
Профиль получаемого профессионального образования	Гуманитарный	
Наименование специальности (специальностей)	44.02.03 Педагогика дополнительного образования	
Квалификация выпускника	Педагог дополнительного образования в области социально-педагогической деятельности Педагог дополнительного образования в области изобразительной деятельности и декоративно-прикладного искусства	
Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Миргалимова Алия Робертовна	
<b>в том числе:</b>	Всего часов –	175
	Лекции –	8
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	109
	Самостоятельная работа –	58
Вид аттестации –	Дифференцированный зачет	
Семестр аттестации –	1, 2	

**Цель:**

- 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 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.

**Структура:**

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.

Структура и примерное содержание учебной дисциплины.

Условия реализации учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен достичь 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 навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыки 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 деятельности;
- 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
- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;
  - Поддержание 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)

предметных

- 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;
- Готовность к освоению знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии и ОБЖ;
- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной 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 и норм информационной безопасности

### Содержание учебной дисциплины

Легкая атлетика
Гимнастика
Волейбол
Баскетбол
Лыжная подготовка