Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение

«Кинешемский технологический техникум-интернат»

Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

наименование учебной дисциплины

**Специальность СПО** 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

код и наименование специальности

**Уровень подготовки:** базовый

**Место учебной дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина ОУД. 06 «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (АОППССЗ).

**Цели и задачи учебной дисциплины**

Содержание рабочей 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.

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания «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;

***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).
* *для слепых и слабовидящих обучающихся:*
* сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
* сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
* *для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*
* овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речи двигательных и сенсорных нарушений;
* овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Программой учебной дисциплины предусмотрен следующий объём и виды учебной работы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *175* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:** | *117* |
| практическая часть | 102 |
| теоретическая часть | 15 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)**  Составление презентаций, подготовка докладов, работа с учебной, методической, справочной литературой, выполнение индивидуального проекта. Повторение элементов игры и упражнений, изученных на занятиях, использование их в самостоятельной деятельности. Занятия в секциях. | 58 |
| **Итоговый контроль** в форме дифференцированного зачёта во втором семестре | |

**Перечень формируемый компетенций по ФГОС СПО**

**Общие компетенции (ОК):**

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  
ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  
ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.   
ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  
ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.   
ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**Наименования разделов дисциплины**

1. **Теоретическая часть**

Введение

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Тема 1.1.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 1.2.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 1.3.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Тема 1.4.

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 1.5.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Тема 1.6.

Теоретические основы лыжной подготовки.

Тема 1.7.

Теоретические основы плавания.

1. **Практическая часть**
   1. **Учебно-методические занятия**

Тема 2.1.1.

Методики самооценки работоспособности, методы самоконтроля.

Тема 2.1.2.

Методики составления самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика активного отдыха.

Тема 2.1.3.

Методики профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и профессиональных заболеваний.

Тема 2.1.4

Методики составления комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.

Тема 2.1.5 Дневник самоконтроля.

* 1. **Учебно-тренировочные занятия**

Тема 2.2.1. Легкая атлетика.

Тема 2.2.2. Гимнастика.

Тема 2.2.3. Спортивные игры.

Тема 2.2.4. Дыхательная гимнастика.

Тема 2.2.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

Тема 2.2.6. Настольный теннис.

Тема 2.2.7. ОФП.

Тема 2.2.8. Туризм.