

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральными государственными стандартами для профессий начального профессионального образования, реализующих образовательную программу на базе основного общего образования.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180); Разъяснениями по реализации ФГОС среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе ФГОС НПО/СПО (протокол № 1 от 03.02.11 г. НМС Центра начального, среднего, высшего и дополнительного профессионального образования ФГУ «ФИРО»).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для проведения занятий по физкультуре в образовательном учреждении среднего профессионального образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. Реализация данной программы направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:**

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общеобразовательного цикла и изучается как базовый учебный предмет при освоении специальностей среднего профессионального образования технического профиля..

### **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Программа нацелена на обеспечение у студентов необходимого уровня развития жизненно важных навыков и физических качеств, на совершенствование психофизических способностей, всестороннего развития личности, умения использовать физкультурно-спортивную деятельность в жизненных и профессиональных целях.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено:

Максимальная учебная нагрузка составляет 175 часов;

- объём обязательной нагрузки составляет 117 часов;
- самостоятельная учебная нагрузка студентов устанавливается в объёме 58 часов;
- при изучении дисциплины проводятся контрольные нормативы и тестирование по видам спорта по семестрам;
- Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачета.

**Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе	
практические занятия	109
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
- подготовка рефератов;	8
- подготовка к тестированию;	2
- занятия в секциях по направлениям	48

**Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачета**