

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ. 08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.08 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям), Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1391 от 27.10.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)».

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОДБ.08 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

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

Требования к **личностным** результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Требования к **метапредметным** результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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);

- 2) 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **175 ч.**, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117 ч.**;
самостоятельной работы обучающегося **58 ч.**

5. Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.

Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях Л.А. Техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.

Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.

Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.

Тема 2.6. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты)

Тема 2.7. Контрольные занятия;

Раздел 3 Волейбол.

Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях волейбола. Стойки игрока и перемещения.

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача.

Тема 3.4. Верхняя прямая подача

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Тема 3.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейств

Тема 3.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью

Тема 3.8. Контрольные занятия.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях Л.П. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход, и попеременные лыжные ходы.

Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях Л.П. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход, и попеременные лыжные ходы.

Тема 4.2. Полуконьковый и коньковый ход

Кроссовая подготовка (в случае отсутствия снега)

Раздел 5. Гимнастика

Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания

Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов

Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.

Тема 5.4. Техника акробатических упражнений

Тема 5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений

Тема 5.6. Техника опорного прыжка

Тема 5.7. Упражнения на брусьях, гимнастических скамейках

Тема 5.8. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов

Тема 5.9. Контрольные занятия.

Раздел 6. Баскетбол

Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.

Тема 6.2. Передачи мяча.

Тема 6.3. Ведение мяча.

Тема 6.4. Техника штрафных бросков

Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении

Тема 6.6. Основы методов судейства и тактики игры

Тема 6.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств

Тема 6.8. Контрольные занятия

Раздел 7. Плавание

Тема 7.1. Правила поведения студентов на воде.

Тема 7.2. Упражнения по адаптации к водной среде

Тема 7.3. Разные способы плавания.

Тема 7.4. Прикладные способы плавания.

6. Итоговая аттестация в форме зачет – 2 семестр