

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины БД.06 «Физическая культура»**

### **1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Дисциплина БД.06 «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и базовой дисциплиной общеобразовательного цикла учебного плана СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и реализуется в I и во II семестрах при сроке получения среднего профессионального образования 3 года 10 месяцев (3 года 6 месяцев для специальности 35.02.15 Кинология).

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

Целью изучения дисциплины «Физической культуры» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

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) 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.

### **3. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины.**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося (всего) 175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 54 часов;
- консультации – 4 часа.

### **4. Содержание дисциплины**

#### **Раздел 1 Основы физической культуры**

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.

#### **Раздел 2 Легкая атлетика**

Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции

Тема 2.2 Техника прыжка в длину с разбега

Тема 2.3 Техника метания гранаты на дальность

Тема 2.4 Техника бега на средние и длинные дистанции

#### **Раздел 3 Спортивные игры**

Тема 3.1 Техника и тактика игры в баскетбол

Тема 3.2 Техника и тактика игры в футбол

#### **Раздел 4 Гимнастика**

Тема 4.1 Виды гимнастических упражнений

#### **Раздел 5 Силовая подготовка**

Тема 5.1 Виды силовых упражнений

#### **Раздел 6 Плавание**

Тема 6.1 Техника обучения плаванию

### **5. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.**

### **6. Разработчик программы: старший преподаватель Т.В. Поваляева**