

Учебная дисциплина ОУДб.03, ОУДб.05 Физическая культура

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДб.03, ОУДб.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальностям СПО технического и гуманитарного профилей, реализуемой на базе основного общего образования.

Содержание учебной дисциплины ОУДб.03, ОУДб.05 Физическая культура изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может использоваться другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

2. Общая характеристика учебной дисциплины и ее место в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУДб.03, ОУДб.05 Физическая культура относится к предметной области Физическая культура экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС СОО и к общеобразовательному учебному циклу основной профессиональной образовательной программы по специальностям среднего профессионального образования.

Изучение дисциплины ОУДб.03, ОУДб.05 Физическая культура тесно связано с дисциплиной «ОБЖ», так как обе дисциплины формируют развитие физических качеств. В связи с этим основная функция этих предметов - оздоровительная, хотя эти предметы имеют и образовательно-воспитательные задачи.

Образовательный аспект предполагает приобретение знаний о культуре и здоровье, технике безопасности, военной подготовке и т.д. Поэтому связь с таким предметом как ОБЖ очевидна. Все перечисленные дисциплины направлены на оздоровление организма и формирование мировоззрения студента в системе всемирной глобализации.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлена 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 социально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионального 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.

В результате освоения учебной 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, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальная учебная нагрузка студента **176** часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка - **117** часов; самостоятельная работа – **59** часов.

5. Тематический план учебной дисциплины

Введение

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег

Тема 1.2. Прыжки

Тема 1.3. Метание

Тема 1.4. Кроссовая подготовка

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1. Акробатика

Тема 2.2. Спортивная гимнастика

Тема 2.3. Суставная гимнастика

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Волейбол

Тема 3.2. Баскетбол

Тема 3.3. Футбол, дифференцированный зачет

Содержание рабочей программы учебной дисциплины полностью соответствует содержанию федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и обеспечивает его практическую реализацию в рамках образовательного процесса.