# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области**

# «Воскресенский колледж» Аннотация к рабочей программе дисциплины

ОДБ.06 Физическая культура

# Наименование профессии

54.01.20 Графический дизайнер

# Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физики в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

* 1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

# Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины-

**обеспечивается достижение студентами следующих результатов:**

**Личностные результаты:**

**ЛР1.**Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну).

**ЛР2**. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

**ЛР3**.Готовность к служению Отечеству, его защите.

**ЛР4.**Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития физической культуры и общественной практики, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места мире.

**ЛР5**.Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

**ЛР6.**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;

**ЛР7.** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

**ЛР8.**Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;

**ЛР9.** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**Метапредметные результаты учебной деятельности:**

**МР1**.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.

**МР2**.Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

**МР3.**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.

**МР4**.Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности.

**МР5**.Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

**МР6**.Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

**Предметные результаты:**

**ПР1.**Сформированность представлений о физической культуре, ее специфике, методах и роли в решении задач прогрессивного развития России в глобальном мире.

**ПР2**.Владение комплексом знаний о физической культуре в России и мире в целом;

**ПР3.**Сформированность умения применять навыки физической культуры в профессиональной и общественной деятельности;

**ПР4.** овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**ПР5**. Сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по исторической тематике.

**Личностные результаты воспитания:**

**ЛРВ1:** Осознавать себя гражданином и защитником великой страны;

**ЛРВ2:** Проявлять активную гражданскую позицию, демонстрировать приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвовать в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействовать и участвовать в деятельности общественных организаций;

**ЛРВ5*:*** Демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

**ЛРВ7:** Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛРВ8:** Проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Быть сопричастным к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: Максимальная учебная нагрузка обучающегося 260часов, в том числе:

* обязательная аудиторная учебная нагрузка 248 часов,
* самостоятельная работа обучающегося 12часов.

# Наименование разделов дисциплины:

Раздел 1.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 1.1.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Раздел 2.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Тема 2.1.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Раздел 3.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Тема 3.1.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Раздел 4.

Легкая атлетика Тема 4.1.

Бег на короткие дистанции Тема 4.2.

Бег на средние дистанции и эстафетный бег Содержание учебного материала

Тема 4.3.

Прыжокв длину Тема 4.4.

Метание Гранаты Раздел 5.

Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность

Тема 5.1.

Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность

Раздел 6.

Физическое совершенствование Атлетическая гимнастика

Тема 6.1. Физическое совершенствование Атлетическая гимнастика

Раздел 7 Спортивные игры Тема 7.1. Баскетбол

Тема 7.2. Волейбол

Тема 7.3. Настольный теннис

Тема 7.4. Восточные единоборства