****

****

****

****

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**1.1.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной подготовки.

1.2.Цели и задачи учебной дисциплины:

 Цели:

-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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально 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.

Задачи:

-сформировать у учащихся роль физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;

-воспитание потребности к самостоятельным занятиям физичес­кими упражнениями, подвижными и активными играми и использова­ние их в свободное время;

-воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств.

**1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

**У1** - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и специализированной зарядки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

**У2** – выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

**У3** – регулировать физическую нагрузку;

**У4 -** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**знать:**

**З1** - основы истории развития физической культуры в России;

 **З2** - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

 **З3 -** правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

 **З4** - Психофункциональные особенности собственного организма;

**З5** - комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитием физических качеств;

**З6** - способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

**З7** - приемы страховки и способы оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

**1.4 Компетенции**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.6. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 2 часов; самостоятельной работы обучающегося — 334 часов.

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ** МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА

 **2.1 Объем междисциплинарного курса и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) |  2 |
| в том числе: практические занятия, семинары | - |
| лекции, уроки |  2 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) |  334 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4 курс) |  |

# 2.2.Содержание обучения по дисциплине физическая культура

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование тем и разделов | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем****часов** | **Уровень освоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1.** **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  | **2** |  |
| **Тема 1.1** **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала**История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | **1** | 1 |
| **Самостоятельная работа**Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п. | 166 |  |
| **Тема 1.2**Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | **Содержание** Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования | **1** |  |
| **Самостоятельная работа**Подготовка рефератов, докладов. Посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни и т.п. | 168 |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1.– **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2.– **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – **продуктивный (**планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**«Спортивный зал »**

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.,

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

- футбольное поле;

- беговые дорожки;

- яма для прыжков в длину;

- сектор для метания ядра;

- сектор для метания мяча.

**3.2 Информационное обеспечение обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Авторы и составители** | **Заглавие** | **Издательство** | **Кол-****во** |
| **Основная литература** |
| 1. | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.  | Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник. | М.: КноРус, 2020. — 448 с.- режим доступа <https://www.book.ru/book/932248> | [Электронный ресурс] |
| 2 | Муллер А. Б. [и др.]  | Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — режим доступа <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532> | [Электронный ресурс] |
| Дополнительная литература |
| 1. | Виленский М.Я., Горшков А.Г.  | Физическая культура. (СПО) | М.: КноРус 2020. — 214 с.- режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> | [Электронный ресурс] |
| 2. | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.  | Физическая культура: учебник  | М.: КноРус, 2020. — 256 с.- режим доступа: <https://www.book.ru/book/932718> | [Электронный ресурс] |

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (освоенные профессиональные компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
| **ОК 02.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | - выбирать и применять методы и способы решения задач по физической культуре, уметь оценивать их качество;- ориентироваться в наиболее общих физических проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основах формирования культуры гражданина и будущего специалиста | Оценка эффективности и качества выполнения задач, , выполнение самостоятельных работ. |
| **ОК 03.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | - уметь ориентироваться в категориях и законах физической культуры;- решать стандартные и нестандартные задачи по физической культуре ; | Оценка эффективности и качества выполнения задач, , выполнение самостоятельных работ. |
| **ОК 06.** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | −организовывать работу коллектива и команды при выполнении поставленной задачи;−взаимодействовать с коллегами при поиске и обработки информации по проблемам и категориям физической культуры;- понимать роль физической культуры в жизни человека и общества. | Оценка эффективности и качества выполнения задач, , выполнение самостоятельных работ. |

