

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

по специальности:

19.02.06 Сетевое и системное администрирование

программы подготовки специалистов среднего звена

для специальности

технического профиля

на базе основного общего образования

Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования технического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной дисциплиной (общие), из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» для всех специальностей среднего профессионального образования социально-экономического профиля.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 1.Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;;
- 2.Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- 3.Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 4.Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 5.Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 6.Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- 7.Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержание учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

- 1.Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 2.Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической

и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической культуры;

7. Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;

10. Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности.

11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13. Готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметных:

1. Способность использовать межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;

2. Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).

4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках физической культуре получаемую из различных источников;

5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6. Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены норм информационной безопасности;

Предметных:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Готов к труду и обороне) ГТО..

Количество часов на освоение программы дисциплины.

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено: максимальная учебная нагрузка составляет 256 часов;

объем обязательной нагрузки составляет 171 час;

самостоятельная учебная нагрузка студентов 85 часов;

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)	171
в том числе	
контрольная работа	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
- занятия в секциях	85
Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме зачета	