

Аннотация рабочей программы дисциплины
БД.05 Физическая культура
ППССЗ 07.02.01 Архитектура (на базе основного общего образования)

1. Цель дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных 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.

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина относится к циклу общеобразовательной подготовки.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь** :

- сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- самостоятельно использовать физическую культуру как составляющую доминанту здоровья;
- формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- строить индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формировать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- осваивать знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- уметь ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

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

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть 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).

4. Общий объем дисциплины по очной форме обучения составляет:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося – 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 54 часа;

консультаций – 4 часа.

5. Основные разделы дисциплины:

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.2. Лёгкая атлетика.

Тема 2.3. Спортивные игры

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 3.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 3.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Тема 3.3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

6. Дополнительная информация: промежуточная аттестация – зачет.