

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
АЛЕКСАНДРОВСК-САХАЛИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ (ФИЛИАЛ)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
Л.С.Салтынская  
«20» июня 2018 г.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  
**БОУД.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **БОУД.07. Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **35.02.09 Ихтиология и рыбоводство** (базовая подготовка).

**Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППССЗ, являясь базовой дисциплиной

**Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Цель курса:

1. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.
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 содержания БОУД.07. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих **личностных результатов:**

Л.1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Л.2. Сформированность 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.

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

Л.4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально–оздоровительных средств и методов двигательной активности.

Л.5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, 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.

Л.6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.

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

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

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

Л.10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно–оздоровительной деятельностью.

Л.11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно–оздоровительной деятельностью.

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

Л.13. Готовность к служению Отечеству, его защите.

#### **Освоение метапредметных результатов:**

М.1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.

М.2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.

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

М.4. Готовность и способность к самостоятельной информационно–познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.

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

М.6. Умение 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.

#### **Освоение предметных результатов:**

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

П.2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

П.3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

П.4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

П.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).

### **Общая трудоемкость учебной дисциплины и форма аттестации**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка, в том числе:	117
обязательная аудиторная учебная нагрузка	78
самостоятельная работа	35
консультации	4
Форма контроля	накопительная система оценок
Форма аттестации	дифференцированный зачет

### **Содержание дисциплины.**

Раздел 1. Основы здорового образа жизни

Раздел 2. Легкая атлетика

Раздел 3. Настольный теннис

Раздел 4. Баскетбол

Раздел 5. Мини-волейбол

Раздел 6. Лыжная подготовка

Раздел 7. Волейбол

Раздел 8. Бадминтон

Раздел 9. Легкая атлетика

Составитель: Н.Я. Лихачева