**Аннотация**

**к рабочей программе учебной дисциплины**

**ОДБ.08. Физическая культура**

1. **Область применения программы:**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» являетсячастью основной профессиональной образовательной программы Визингского филиала ГПОУ «КРАПТ» в соответствии с ФГОС по профессии СПО **190631.01. «Автомеханик».**

**2. Место дисциплины в структуре основной профессиональнойобразовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура»входит в общепрофессиональный цикл ОПОП.

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

**Цели:**

-Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессийи профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.  
 -Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возмож­ностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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.

-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:**

-Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физиче­ские упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

-Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

-Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

-Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззре­ния, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

-Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

1. **Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Общеобразовательный цикл – max324 часов.

Самостоятельной работы обучающегося – 108.

Обязательной аудиторной учебной нагрузки – 216 часов.

Лабораторно-практические занятия – 210 часов.

1. **Результаты освоения учебной дисциплины:**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащийся должен:

***знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профи­лактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражне­ниями различной направленности;

***уметь:***

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечеб­ной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражне­ний атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической куль­турой;

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повсе­дневной жизни:***

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- для активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, ком­муникативной.

1. **Тематический план:**

Раздел 1. Лёгкая атлетика

* 1. Бег на короткие дистанции
  2. Бег на длинные дистанции
  3. Эстафетный бег
  4. Прыжок в высоту с разбега
  5. Метание гранаты

Раздел 2. Гимнастика

2.1 Строевые приёмы

2.2 Акробатические упражнения

2.3 Упражнения на снарядах

2.4 Опорный прыжок

Раздел 3. Спортивные игры

3.1 Волейбол

3.2 Пионербол

3.3 Баскетбол

3.4 Мини-футбол

Раздел 4. Лыжная подготовка

4.1 Строевые приёмы с лыжами и на лыжах

4.2 Передвижения на лыжах

4.3 Спуски и подъёмы

4.4 Торможения

4.5 Повороты и движения

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

5.1 Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств

5.2 Упражнения на тренажёрах

1. **Итоговая аттестация:**

Дифференцированный зачёт.

1. **Разработчик:**

Визингский филиал ГПОУ «КРАПТ» Преподаватель И.Г. ПАРНАЧЕВ