ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в переделах освоения образовательных программ СПО с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Программа разработана с учётом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», 2015 г.

Программа разработана в соответствии с Положением об инклюзивном образовании в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова» (П – 97-18) по профессии СПО 43.01.02 «Парикмахер»

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Златоустовский индустриальный колледж им.П.П. Аносова»

Разработчик: Лымарь В. Н. преподаватель физической культуры

**аннотация**

**1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер» среднего профессионального образования (далее СПО).

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

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

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
* 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.

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

* личностных:
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
* 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;
* потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* 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;
* готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
* 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;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* метапредметных:
* способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* 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;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* 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;
* предметных:
* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельно- сти для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболева- ний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направлен- ности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* 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).

**3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 240 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 240 |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 240 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | - |
| Индивидуальные консультации для студентов инвалидов или студентов с ОВЗ | 10 |
| Итоговая аттестация в форме**зачета** | |

# **4. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017

**Дополнительные источники:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М.,2017

2. Быков В.С., паспорт здоровья и физической подготовленности студента, - Челябинск: ЮУрГУ, 2012. – 12 с.

3. Зотов А.П., Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, Б.И.Мишин, О.А.Лисов «Готов к труду и обороне». Методические рекомендации по организации, ведению и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» - М.; 2015. – 180 с.

4. Зотов А.П., концепция формирования системы здорового образа жизни учащейся молодежи Российской федерации. Москва, 2015. – 74 с.

5. Лях В.И., Физическая культура: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 255 с.

6. Лях В.И., Физическая культура. Методические рекомендации.: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014. – 190 с.

7. Мутко В.Л. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий. – Москва, 2014. – 86 с.

8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.-М.:ВАКО,2017.-288 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.](http://www/)minstm. gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.](http://www/)edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.](http://www/)olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4.[www.](http://www/)goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. http//www.flgr.ru/ Федерация лыжных гонок России

6. [http://rules.walk.ru/Basket. Voley html](http://rules.walk.ru/Basket.html) Сайт посвящённый правилам различных игр.

7. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол>: Правила игры́ в футбо́л.

8.http://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая\_атлетика

9. Информационные образовательные ресурсы для обучения студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ: АСУ «Проколледж