**Аннотация к УМК дисциплины ОД.01.06** **«Физическая культура»**

* 1. **Цель дисциплины:**

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

Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации, технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию технике движений;

Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;

**1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП:**

дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл как общеобразовательная дисциплина.

**1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

**1.4. Общая трудоемкость дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа,

самостоятельной работы обучающегося 72 часов.

**1.5.Тематический план**учебной дисциплины включает в себя следующие разделы:

1. Выполнение практических заданий.

2. Выполнение теоретических заданий.

**2. Учебно-методическая документация.**

2.1. Материалы:

**Раздел 1. Учебно-программный материал**

1. Рабочая учебная программа.
2. Календарно-тематический план.

**Раздел 2. Учебно-теоретический материал**

1. Тестовые вопросы по физической культуре
2. Темы реферативных работ.
3. Компоненты физической культуры.
4. Воспитание физических качеств.
5. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.

**Раздел 3. Учебно-практический материал**

1. Комплект контрольно-оценочных средств.
2. Фонд оценочных средств (перечень вопросов для устного ответа).
3. Виды диагностики, ее цели и задачи (нормативы).
4. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО

4.1. Структура комплекса

4.2. Нормы ГТО **(**V- VI ступени)

**Раздел 4. Учебно-методический материал**

1. Основные источники.
2. Дополнительные источники.

**Аннотация к УМК дисциплины ОГСЭ.05** **«Физическая культура»**

* 1. **Цель дисциплины:**

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

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП:**

Дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**1.4. Общая трудоемкость дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 232 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часа,

самостоятельной работы обучающегося 116 часов.

**1.5.Тематический план**учебной дисциплины включает в себя следующие разделы:

1. Выполнение практических заданий.

2. Выполнение теоретических заданий.

**2. Учебно-методическая документация.**

2.1. Материалы:

**Раздел 1. Учебно-программный материал**

1. Рабочая учебная программа.
2. Календарно-тематический план.

**Раздел 2. Учебно-теоретический материал**

1. Тестовые вопросы по физической культуре
2. Темы реферативных работ.
3. Компоненты физической культуры.
4. Воспитание физических качеств.
5. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.

**Раздел 3. Учебно-практический материал**

1. Комплект контрольно-оценочных средств.
2. Фонд оценочных средств (перечень вопросов для устного ответа).
3. Виды диагностики, ее цели и задачи (нормативы).
4. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО

4.1. Структура комплекса

4.2. Нормы ГТО **(**V- VI ступени)

**Раздел 4. Учебно-методический материал**

1. Основные источники.
2. Дополнительные источники.