**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа предназначена для студентов 1 курса гуманитарного профиля среднего профессионального образования.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена на основе Стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня, примерной программы среднего (полного) общего образования по дисциплине «Физическая культура» базового уровня.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих задач:

* **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** системой 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.

Двигательная деятельность, как учебный предмет, в данной программе представлена двумя содержательными линиями:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через своё предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно- ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов. В нём даётся учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности студентов по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку студентов к предстоящей жизнедеятельности. Особенностью этого раздела рабочей программы, является предоставление возможности студентам осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением цикловой комиссии техникума, исходя из интересов большинства студентов, популярности и массовости вида в каждой конкретной группе.

***В результате изучения физической культуры студент должен:***

**знать:**

* 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь:**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной**

**жизни** для:

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия
* массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Данный курс является базовым и имеет самые прямые связи с такими дисциплинами как психология, ОБЖ. Данная программа допускает некоторые текущие изменения в тематическом планировании. Некоторые темы могут объединяться, сокращаться и заменяться в связи с погодными условиями и состоянием материальной базы.

Время, отведённое на внеаудиторную самостоятельную работу студентов используется студентами для подготовки к спортивным областным мероприятиям.

Текущий контроль осуществляется на практических занятиях в форме ответов студентов на вопросы по изученным темам и выполнения контрольных заданий.

Итоговый (семестровый) контроль проводится на контрольных занятиях, после изучения каждого вида учебного материала. Контроль знаний осуществляется путём ответов на вопросы по темам лекционных занятий. Контроль за практическими навыками проводится в форме выполнения студентами тестовых заданий. Уровень физической подготовленности контролируется в ходе выполнения студентами специальных тестов. Семестровая оценка выставляется на основе текущей успеваемости и оценок за освоение каждого раздела программы.