

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**

**Аннотация**

**рабочей программы по специальности**

**49.02.01 Физическая культура**

**Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 49.02.01 Физическая культура.

**Цель учебной дисциплины:**

В соответствии с требованиями ФГОС СПО специальности СПО 49.02.01 Физическая культура в результате освоения учебной 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.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 3. 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 и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>174</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>94</i>
контрольные работы	<i>23</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>57</i>
в том числе:	
Рефераты	<i>5</i>
Работа с учебно- методической литературой	<i>10</i>
Составление комплексов упражнений	<i>20</i>
Самостоятельное освоения отдельных элементов техники упражнений	<i>22</i>

**Содержание учебной дисциплины:**

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.

Тема 1.2 Прыжок в длину с разбега.

Тема 1.3. Метания гранаты.

Раздел 2 . Гимнастика

Тема 2.1. Совершенствование акробатических элементов и комбинаций.

Тема 2.2. Совершенствование опорных прыжков.

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Волейбол.

Тема 3.2. Баскетбол.

Раздел 4. Кроссовая подготовка

Тема 4.1. Техника бега по пересечённой местности.

Раздел 5. Методико-практический раздел

Тема 5.1. Упражнения для развития основных групп мышц.