

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 20.02.04 «Пожарная безопасность»

### 1,2 семестр

#### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Содержание программы «Физической культуры» 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.

#### **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ СПССЗ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом из обязательной предметной области «базовых дисциплин» ФГОС среднего общего образования.

#### **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального 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;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

· выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

· использовать приобретенные 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 в массовых спортивных соревнованиях;

· активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В рамках учебной дисциплины студенты изучают следующие разделы/темы:

**Раздел 1.** Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка;

**Раздел 2.** Лыжная подготовка;

**Раздел 3.** Гимнастика;

**Раздел 4.** Спортивные игры:

Тема 4.1. Волейбол;

Тема 4.2. Баскетбол;

Тема 4.3. Футбол;

**Раздел 5.** Плавание;

**Раздел 6.** Виды спорта по выбору:

Тема 6.1. Ритмическая гимнастика;

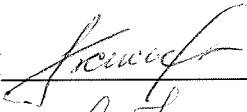


Тема 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах;

Тема 6.3. Спортивная аэробика.

### **4. ВИД АТТЕСТАЦИИ - Зачет/дифференцированный зачет**

### **5. КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 часов.

Составитель: преподаватель КИТП  Бакаев О.М.  
Председатель УМК КИТП  Мишулина Н.Е.  
Директор КИТП  Мишулина Н.Е.

Дата 18 августа 2019г.