

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название учебной дисциплины

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»

2 Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

3 Планируемые результаты освоения дисциплины

3.1 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные результаты в части:

- 1) гражданского воспитания:
 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания:
 - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 3) духовно-нравственного воспитания:
 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- 4) эстетического воспитания:
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- 5) физического воспитания:
 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 6) трудового воспитания:
 - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- 7) экологического воспитания:
 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- 8) ценности научного познания:
 - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

3.2 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются метапредметные результаты:

- 1) овладение универсальными учебными познавательными действиями:
 - а) базовые логические действия:
 - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
 - б) базовые исследовательские действия:
 - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - в) работа с информацией:
 - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- 2) овладение универсальными коммуникативными действиями:

- а) общение:
 - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- б) совместная деятельность:
 - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной: работы;
- 3) овладение универсальными регулятивными действиями:
 - а) самоорганизация:
 - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
 - б) самоконтроль:
 - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
 - в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
 - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
 - г) принятие себя и других людей:
 - признавать свое право и право других людей на ошибки;

3.3 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются предметные результаты:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- б) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

3.4 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

3.5 Содержание дисциплины «Физическая культура» ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей по специальности 09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов» и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Выполнять ввод и обработку текстовых данных.

ПК 1.5. Выполнять подготовку цифровых данных для дальнейшей обработки и архивирования.

ПК 2.2. Размещать и обновлять информационный материал через систему управления контентом.

ПК 2.2. Подготавливать графические материалы для включения в графический пользовательский интерфейс.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	50
в т. ч.:	
- теоретические занятия	
в том числе профессионально ориентированные теоретические занятия	
- практические занятия (если предусмотрено)	26
в том числе профессионально ориентированные практические занятия	16
- самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

5. Содержание дисциплины

Тема 1.1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении.

Роль ЗОЖ для операторов Разминка

Тема 1.2 Бег на короткие дистанции (30 м, 60м, 100 м, 250 м и 500м)

Тема 1.3 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м, 2000м и 3000м)

Значимость бега на длинные дистанции для операторов информационных систем и ресурсов

Тема 1.4 Бег по пересеченной местности. **Роль бега по пересеченной местности для специалистов -операторов ИСиР**

Тема 1.5 Прыжки в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления

Тема 1.6 Спортивные игры. Баскетбол.

Тема 1.7 Спортивные игры. Волейбол.

Тема 1.8 Настольный теннис. Поддача. Передвижения. Тактика игры

Тема 2.1 Футбол. Ведение мяча. **Футбол для операторов**

Тема 2.2 Гимнастика. Развитие гибкости и координации. Парная акробатика

Гимнастика для спины и шеи при работе за компьютером

Тема 2.3 Развитие силовых способностей. **Развитие силовых качеств для операторов**

Тема 2.4 Гимнастические упражнения прикладного характера.

Тема 2.5 Метание в цель и на дальность

Тема 2.6 Прыжок в длину

Тема 2.7 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Роль физической культуры для специалистов