

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 Физическая культура

Примерная программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.07 Теория музыки, 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам).

Дисциплина относится к циклу учебных дисциплин общеобразовательного учебного цикла.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

уметь:

У-1 составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

У-2 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

У-3 выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

У-4 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

У-5 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

У-6 осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

У-7 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 техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

З-1 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

З-2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

З-3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В процессе учебной деятельности по дисциплине формируется общая компетенция «ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности». Уровень освоения компетенции проверяется в процессе наблюдения преподавателей за учебной деятельностью студента (при освоении профессионального цикла образовательной программы).

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 144 часа.

Программа учебной дисциплины реализуется в течение 1-4 семестров.

Физическая культура – практикоориентированная дисциплина, представляющая собой учебно-тренировочный комплекс, призванный обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся, сформировать навыки поддержания физического здоровья.

Программа дисциплины структурирована по разделам, отражающим последовательность изучаемых тем в соответствии с требованиями ФГОС СПО, однако в реальной учебной работе многие темы и практические задания изучаются не последовательно, а выполняются на протяжении всего учебного года (4 семестра по учебному плану), многократно повторяясь, что обеспечивает постепенное всестороннее освоение обучающимися всех необходимых знаний и умений, а также формирование устойчивых профессиональных навыков в рамках данной дисциплины. Поэтому содержание занятий в каждом семестре суммирует содержание разных тем, представленных в программе, в результате чего учебный материал разных семестров становится близким по содержанию и практическому наполнению.

В течение 1 семестра осваиваются физические упражнения: упражнения с гимнастической палочкой, с гантелями, партерная часть, упражнения у гимнастической стенки, общие дыхательные

упражнения общая физическая подготовка. Осваиваются спортивные игры: настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол. Осваиваются основы судейства по видам спорта.

В течение 2-4 семестров совершенствуются физические упражнения: упражнения с гимнастической палочкой, с гантелями, партерная часть, упражнения у гимнастической стенки, общие дыхательные упражнения общая физическая подготовка. Проводятся соревнования по спортивным играм с участием студентов в судействе. Идет подготовка к сдаче норм ГТО по возрастам.