**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП. 09 Физическая культура**

**Область применения программы.** Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело».Разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 с учетом изменений в ФГОС СОО, утвержденных приказом Минпросвещения России от 12 августа 2022г., федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 371, Федерального Государственного образовательного стандарта СПО от 04.07.2022 г. № 527 по специальности 34.02.01 Сестринское дело и в соответствии с рабочим учебным планом ГАПОУ «РБМК им. Э. Р. Раднаева», от 28.06.2023 г.

**Место  дисциплины  в  структуре  основной  профессиональной образовательной программы**. Учебный предмет входит в состав цикла общеобразовательной подготовки.

Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения предмета:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

**1. Раздел "Знания о физической культуре":**

1.1. характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

1.2. ориентироваться в основных статьях Федерального [закона](https://sudact.ru/law/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

1.3. положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

**2. Раздел "Организация самостоятельных занятий":**

2.1. проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

2.2. контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

2.3. планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне";

2.4. планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

2.5. организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

2.6. проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях. .

**3. Раздел "Физическое совершенствование":**

3.1. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

3.2. выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

3.3. выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

3.4. демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

3.5. демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

3.6. демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

**1. Раздел "Знания о физической культуре":**

1.1. основные статьи Федерального [закона](https://sudact.ru/law/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации",

1.2. современные оздоровительные системы физической культуры и здоровья человека.

современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека,

**2. Раздел "Организация самостоятельных занятий":**

2.1. показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма

2.2. нормы Комплекса "Готов к труду и обороне".

**3. Раздел "Физическое совершенствование":**

3.1. основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

3.2. показатели в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

**Требования к результатам освоения ОУД.** При реализации программы учебного предмета обучающиеся должны пройти базовую подготовку для формирования следующих личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, общих и профессиональных компетенций:

ОК1, ОК 4, ОК 8, ЛР5,ЛР 6, МР1 аб, МР2б, МР 3абвг, ПР 1-ПР3, ПК 3.2, ПК 4.6.

**Структура учебного предмета.** Программа содержит 2 тематических раздела: Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков. Физическое совершенствование.

**Общая трудоемкость ОУД.** На освоение рабочей программы учебного предмета выделено часов: максимальной учебной нагрузки 72 часа; обязательной аудиторной нагрузки - 72 часа, в т.ч. профессионально-ориентированное содержание 20 часов.

**Основные образовательные технологии.** Реализация рабочей программы осуществляется через современные педагогические технологии: технология сотрудничества, личностно-ориентированные.

**Формы контроля.** Контроль знаний проводится в форме текущего контроля по соответствующим темам и промежуточной аттестации (дифференцированного зачета) методом тестирования.

**Составитель.** преподаватель ГАПОУ РБМК Накитняк Е.В.