

Аннотация
рабочей программы дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 38.02.07 Банковское дело

1.1.Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в учреждениях СПО, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена. Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа учебной дисциплины может быть использована при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа учебной дисциплины может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

1.2.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Планируемые результаты (по ФГОС и конкретизированные)	Универсальные учебные действия	Типовая задача
Личностные результаты		
Л 3. Готовность к служению Отечеству, его защите	1. Осознание важности служения Отечеству, его защиты 2. Готовность к служению Отечеству, его защите 3. Обладание чувством собственного достоинства 4. Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного	Оценка результатов тестов, зачетов, контрольных срезов, контрольных нормативов, тестов ГТО.

	члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок	
Л 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений	<p>1. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</p> <p>2. Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений</p>	<p>- Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;</p> <p>- Соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> <p>- Характеризовать основные требования к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.</p> <p>- Организация активного отдыха на Южном Урале.</p>
Л 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	<p>1. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, владение основами оказания первой помощи</p>	<p>-Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p>– Соблюдение гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены.</p>
Л 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	<p>1.Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>2.Принятие и реализация ценностей здорового и</p>	<p>– Разрабатывать и выполнять системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;</p> <p>– Владеть защитными</p>

	<p>безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p>действиями: техникой захватов и бросков;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения; – Описывать и анализировать технику выполнения практических заданий. - Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
<p>Л13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p>	<p>1.Проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона 2. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, в том числе с учетом потребностей региона, и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности; -Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития. - Выполнение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов
<p>Личностные результаты реализации программы воспитания</p>		

ЛР 9	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.
-------------	---

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося - **160** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **160** часов;
самостоятельной работы обучающегося - **0** часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	158
практическая подготовка	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме зачета	