

## Аннотация к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

**1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:** общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

### 2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### 2.1. Цель общеобразовательной дисциплины:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культурного и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста на основе рационально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной направленности	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> </ul> <p><b>- Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p>А) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>-устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p>Б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>-выявлять причинно-следственные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>

	<p>связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии их решения;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p>	
<p>ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность;</b></p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей:</b></p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО;</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья умственной и физической работоспособности динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями различной функциональной направленности использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <p>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизация:</b></p> <p>- самостоятельно составлять план решения</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО;</p> <p>Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья умственной и физической работоспособности динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями различной функциональной направленности использование их в режиме учебной и</p>

	<p>проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-давать оценку новым ситуациям;</li> <li>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>-оценивать приобретенный опыт;</li> <li>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
ПК 1.1. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;	-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПК 1.2. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ на высоте.	- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья умственной и физической работоспособности динамики физического развития и физических качеств;
ПК 1.5. Выполнять поиск пострадавших в чрезвычайных ситуациях	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПК 2.2. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	-давать оценку новым ситуациям;	- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 3.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.	-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья умственной и физической работоспособности динамики физического развития и физических качеств;
ПК4.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.	- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

2.3. Личностные результаты формируются в соответствии с программой воспитания по укрупненной группе 20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство

### **3. Структура и содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины:**

Раздел 1.Техника безопасности. Соблюдение санитарно-гигиенических требований

Раздел 2. Легкая атлетика  
Раздел 3. Гимнастика  
Раздел 4. Спортивные игры  
Раздел 5. Плавание

#### **4. Профессионально-ориентированное содержание программы:**

Тема 3.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки

*Теория: Антидопинговый контроль*

*Практические занятия: Техника безопасности.*

*Практические занятия: Комбинация вольных упражнений.*

*Практические занятия: Совершенствование вольных упражнений.*

*Практические занятия: Сдача комбинаций вольных упражнений.*

*Практические занятия: Комбинации упражнений на перекладине низкой, брусках.*

*Практические занятия: Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах.*

*Практические занятия: Сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах*

*Практические занятия: Прыжок на оценку*

*Практические занятия: Прыжки через «козла» высотой 100-110см.*

*Практические занятия: Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине.*

#### **5. Формы контроля:**

Текущий контроль:

– устный опрос;

– проверка выполнения письменных домашних заданий, практических и лабораторных работ;

– контрольные работы;

– тестирование, в т.ч. компьютерное;

– защита индивидуальных проектов.

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.