

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Специальность:** 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

**Наименование предмета :** БД.04 Физическая культура

### **1. Цели и задачи учебного предмета:**

**Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**В результате изучения учебного предмета физическая культура обучающийся должен:**

**знать/понимать:**

- Зн.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- Зн.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Зн.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- У.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- У.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- У.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- У.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- У.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- У.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- ПЗУ.1 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  
 ПЗУ.2 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  
 ПЗУ.3 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;  
 ПЗУ.4 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Результаты освоения учебного предмета:**

<b>Название метапредметных результатов</b>	<b>Темы занятий</b>
1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	Тема 1.1; Тема 1.3; Тема 1.4; Тема 1.5; Тема 1.7; Тема 1.8; Тема 2.1; Тема 2.2; Тема 2.3; Тема 2.4; Тема 2.5.; Тема 2.6; Тема 2.7; Тема 3.1; Тема 3.2; Тема 3.3; Тема 3.4; Тема 3.5; Тема 4.1; Тема 4.2; Тема 4.3; Тема 4.4; Тема 4.5 Тема 4.6 Тема 4.7 Тема 4.8
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	Тема 1.1; Тема 1.3; Тема 1.4; Тема 1.5; Тема 1.6; Тема 1.7; Тема 2.1; Тема 2.2; Тема 2.3; Тема 2.4; Тема 2.5.; Тема 2.6; Тема 2.7; Тема 2.8; Тема 2.9; Тема 3.1; Тема 3.2; Тема 3.3; Тема 3.4; Тема 3.5; Тема 4.1; Тема 4.2; Тема 4.3; Тема 4.4; Тема 4.5 Тема 4.6 Тема 4.7 Тема 4.8
3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	Тема 1.1; Тема 2.1; Тема 2.2; Тема 2.3; Тема 2.4; Тема 2.5.; Тема 2.6; Тема 2.7; Тема 3.1; Тема 3.2; Тема 3.3; Тема 3.4; Тема 3.5; Тема 4.1; Тема 4.2; Тема 4.3; Тема 4.4; Тема 4.5 Тема 4.6 Тема 4.7 Тема 4.8
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	Тема 1.1; Тема 2.1; Тема 2.2; Тема 2.3; Тема 2.4; Тема 2.5.; Тема 2.6; Тема 2.7; Тема 3.1; Тема 3.2; Тема 3.3; Тема 3.4; Тема 3.5 Тема 4.1; Тема 4.2; Тема 4.3; Тема 4.4; Тема 4.5 Тема 4.6 Тема 4.7 Тема 4.8

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	Тема 1.1; ; Тема 2.1; Тема 2.2; Тема 2.3; Тема 2.4; Тема 2.5.; Тема 2.6; Тема 2.7; Тема 3.1; Тема 3.2; Тема 3.3; Тема 3.4; Тема 3.5; Тема 4.1; Тема 4.2; Тема 4.3; Тема 4.4; Тема 4.5 Тема 4.6 Тема 4.7 Тема 4.8
6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов	Тема 1.1; Тема 2.1; Тема 2.2; Тема 2.3; Тема 2.4; Тема 2.5.; Тема 3.1; Тема 3.2; Тема 3.3; Тема 3.4; Тема 3.5; Тема 4.1; Тема 4.2; Тема 4.3; Тема 4.4; Тема 4.5 Тема 4.6 Тема 4.7 Тема 4.8
7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	Тема 3.1; Тема 3.2; Тема 3.3; Тема 3.4; Тема 3.5; Тема 4.1; Тема 4.2; Тема 4.3; Тема 4.4; Тема 4.5 Тема 4.6 Тема 4.7 Тема 4.8 Тема 5.1,Тема 5.2, Тема 5.3, Тема 5.4,Тема 5.5, Тема 5.4, Тема 5.5,Тема 5.6, Тема 5.7, Тема 5.8,Тема 5.9, Тема 5.10
8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	Тема 1.1 Тема 2.1; Тема 2.2; Тема 2.3; Тема 2.4; Тема 2.5.; Тема 2.6; Тема 2.7; Тема 6.1,Тема 6.2, Тема 6.3 Тема 10.1,Тема 10.2, Тема 10.3,Тема 10.4, , Тема 11.1,Тема 11.2, Тема 11.3, Тема 11.4Тема 11.5., Тема 11.6.,
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	Тема 7.1 Тема 7.2Тема 7.3, Тема 7.4,.1,Тема 7.5, Тема 7.6, Тема 7.7,Тема 7.8, Тема 7.9 Тема 7.10 Тема 8.1,Тема 8.2, Тема 8.3, Тема 8.4 Тема 9.1,Тема 9.2, Тема 9.3, Тема 9.4,Тема 9.5, Тема 9.6, Тема 9.7,Тема 9.8, Тема 9.9,

### Содержание предмета:

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

**ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.**

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению

работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.**

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; **ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.**