

Аннотация
к рабочей программе по физической культуре
Учебная дисциплина: ОДБ.12 Физическая культура

СПО по профессии: 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки специалистов среднего звена по профессии среднего профессионального образования: 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии **ОК и ПК**:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие¹	Дисциплинарные²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	ПР6 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и	связанных с учебной и производственной деятельностью; ПР6 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного	ПР6 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
подготовленности	образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПР6 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПР6 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПР6 4. владение физическими

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
		упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПР6 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	58
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Индивидуальный проект (да/нет)**	-
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	1

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного спортзала.

Оборудование учебного спортзала:

Нестандартные оборудования: рукаход, канат горизонтальный и вертикальный, гимнастические стенки. ,лыжная база- 16 пар лыж, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, полоса препятствий, спортивная площадка для ОФП и спортивных игр.

-Мячи волейбольные- 15 штук, баскетбольные- 10 штук, футбольные-6 штук,сетка для волейбола – 2 штуки, корзина для баскетбола -5 штук, ракетки для бадминтона – 8 штук, волан- 10 штук. ручной мяч - 6 штук.

Гимнастические оборудования: гимнастические палки - 20 штук, маты -6 штук, ковер-12 штук, конь, козел, мост, брусья гимнастические мужские параллельные -1 штуки, гимнастические скамейки-5 штук.

Инвентарь для игры в лапту: бита- 2 штуки, мячи – 12 штук.

Инвентарь для н/тенниса- столы, сетки- 2штуки, мячи 5 штук

Инвентарь для большого тенниса: сетка- 1 штука, мячи 12 штук, ракетки-4 штуки.

Инвентарь для легкой атлетики: эстафетные палочки- 16 штук, стойки для челночного бега- 8 штук, барьеры для бега с препятствиями-3 штуки, гранаты- 8 штук, копье- 3 штуки, ядро- 2 штуки, планка для прыжков в высоту- 2 штуки.

Оборудование и инвентарь тренажерного зала: гири -10 штук, гантели- 2 штуки, обручи- 8 штук, скакалки- 10 штук.

Технические средства обучения: свисток, секундомер, счетчик для волейбола, баскетбола и футбола.

Компьютер, принтер, насос.

Методические средства обучения: плакаты, карточки, планшеты.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Тристан В. Г. , Шандыбина В. В. , Тристан К. В. Лечебная физическая культура. 1-е издание, М.-« Академия», 2023.- 240с. (ЭБС)
2. Бишаева А.А. Физическая культура. 8-е изд.стер., М.-«Академия», 2022.- 320с. (ЭБС)
3. Бишаева А.А. Физическая культура. 7-е изд.стер., М.-«Академия», 2020.- 320с. (ЭБС)
4. Бишаева А.А. Физическая культура. 6-е изд.стер., М.-«Академия», 2022.- 320с. (ЭБС)
5. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Электронная форма учебника. Лях В. И. АО "Издательство "Просвещение" 2025

6. Физическая культура. Базовый уровень. Электронная форма учебника для СПО Лях В. И. АО "Издательство "Просвещение" 2025

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. 5-е изд., стер. М. : «Академия», 2018.- 7-320с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студентов учреждений профессионального образования-19-е издание , стер. М.: Издательский центр « Академия»,2018.-176с.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебник для учащихся. - М. Просвещение, 1993 .- 240 с.
4. 2.Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для учащихся. -М.:Физкультура и спорт,1986 .- 320 с .
5. Смолевский В. М. Гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1985– 368 с,.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. -М. Просвещение,1989.- 128с.
7. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся ПТУ. - Москва.:Высшая школа ,1990,-80с.
8. Видякин М.В. Физкультура. 10-11 класс: поурочные планы для занятий с юношами и с девушками. Волгоград, Учитель , 2005. -128 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры. -М Академия, 2000.- 160 с.
- 10.Кабачков В.А., ПолиевскийС.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. Москва. Высшая школа, 1991.-222с.
- 11.Ломейко В.Ф.Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. М.«Народная асвета»1980- 128с.
- 12.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе -М. Просвещение,1989.- 128с.
- 13.Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. Физическая культура в школе. Легкая атлетика. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры.- М.:Юрайт. 2017.
- 14.Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. Методика обучения по предмету «Физическая культура». Легкая атлетика. Учебное пособие для СПО-. М. : Юрайт. 2017.
15. Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. Физическая культура в школе. Легкая атлетика. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. -М:Юрайт. 2017.

16. Попов С.Н., Валеев Н.В., Гарасева Т.С. Лечебная физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. образования – 12-е изд., стер.- М.: Издательский центр « Академия», 2017.-416с.
17. Терехин Р.Н., Медведев Е.Н. Организация спортивно- зрелищных мероприятий: учебник для студ. учреждений высш. образования- М.: Издательский центр « Академия», 2017.- 208с.
18. Грецов Г.В., Янаковский А.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования- 4-е изд.,стер.- М.: Издательский центр « Академия», 2017.- 288с.

Интернет – ресурсы:

- И-Р 1 <http://www.trainer.h1.ru/>
И-Р 2 <http://ball.r2.ru/>
И-Р 3 <http://badminton.hut.ru>
И-Р 4 <http://sportlaws.infosport.ru>
И-Р 5 <http://www.trainer.h1.ru/>
И-Р 6 <https://biblio-online.ru/viewer/140034B2-FC8A-4B12-A717->
И -Р 7 <https://znanium.com/>

Доступность для участников ОВЗ

Допустимая нозологическая группа группы:

1. Нарушение опорно-двигательного аппарата (НОДА).
2. Общие заболевания (нарушение дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем, сердечно-сосудистой системы и т.д.).
3. Тяжёлые нарушения речи.
4. Задержка психического развития (ЗПР) в части педагогической запущенности.

