

**Аннотация рабочей программы
учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура**

1) Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ГОС СПО по профессии 43.01.02 Парикмахер.

2) Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

В структуре учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в раздел «Физическая культура».

3) Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

Основной целью учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является формирование физической культуры личности, наличие, которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в среднем профессиональном образовании призвана решать следующие **задачи**:

- совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья в условиях производства, на рабочем месте;
- освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятия физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен :

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- физические упражнения для подготовки к работе, службе в армии, приобретению специальности;
- самоконтроль за влиянием физических нагрузок;

- оказывать первую помощь в случае спортивного травматизма;
- физическую культуру в семье;
- влияние физической культуры на состояние здоровья;
- методику самостоятельных занятий.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять основные общеразвивающие, строевые, гимнастические, легкоатлетические, игровые упражнения;
- расширить кругозор элементарных представлений о физической культуре, спорте, туризме, основам здоровья и здорового способа жизни;
- бережно относиться к собственному здоровью;
- сформировать осведомления индивидуальных понятий и необходимости развивать свои физические качества и двигательные способности;
- воспитывать морально-волевые и психологические качества личности.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и защите Отечества;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

В результате освоения программного материала обучающийся получит основы знаний о физической культуре и развитии организма и умения выполнять двигательные действия. Уровень физической подготовленности должен соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учётом местных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Личностные результаты освоения образовательной программы:

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником Донецкой Народной Республики	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в	ЛР 2

деятельности общественных организаций	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан Донецкой Народной Республики. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа Донбасса	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к оказанию социальной поддержки и участию в добровольческих движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	ЛР 7
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, занятия физической культурой и спортом; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных и/или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации	ЛР 17
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного и социокультурного развития Донецкой Народной Республики, готовый работать на их достижение, повышать свой профессионализм и информационную грамотность	ЛР 18
Управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности, признающий ценность непрерывного	ЛР 19

образования	
Способный генерировать новые идеи для решения задач цифровой экономики, перестраивать сложившиеся способы решения задач, выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений	ЛР 20
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и республикой	ЛР 21
Осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов	ЛР 22
Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 23

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций (ОК), включающих в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

4) Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Учебным планом на изучение дисциплины ФК.00 Физическая культура отводится:

- максимальный объем учебной нагрузки обучающегося - 80 часов,
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 44 часа;
- самостоятельная работа обучающегося - 36 часов.

Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
В том числе:	
теоретические занятия	0
практические занятия	44
лабораторные занятия (не предусмотрено)	-
контрольные работы (не предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося	36
В том числе:	
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	36
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	