

**Аннотация рабочей программы
учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура**

1) Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.06 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 ОДБ.06 Физическая культура относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла.

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

Целью программы по учебной дисциплине ОДБ.06 Физическая культура является создание у обучающихся достаточного для повседневной жизни уровня сформированности физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- подготовка обучающихся к выполнению требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (далее

- ГФС ГТО);

- применение умений и навыков основных видов спорта в повседневной жизни, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время самостоятельных занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ориентация обучающихся выпускных курсов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

В результате изучения учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура обучающийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития;
- основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств передвижений;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
- осуществлять коррекцию недостатков физического развития;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта;
- соблюдать правила поведения на занятиях по физической культуре;
- согласовывать свое поведение с интересами коллектива;
- при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности;
- сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

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.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении 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 гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять изученные комбинации (комплексы) упражнений из освоенных элементов;

В спортивных играх:

- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия изучаемых спортивных игр.

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.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов, включающих в себя:

Личностные результаты освоения образовательной программы:

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником Донецкой Народной Республики (воспитание гражданской идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему народа Донецкой Народной Республики; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной)	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 деятельности общественных организаций (участие в студенческом самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом этнокультурных, социальных и экономических особенностей)	ЛР 2
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 (развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам)	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к	ЛР 4

формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» (готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания)	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа Донбасса (осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей республики)	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к оказанию социальной поддержки и участию в добровольческих движениях (освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности)	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности (формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, ценностям народа Донецкой Народной Республики и народов мира)	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 (формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах; формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях)	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры (развитие эстетического сознания	ЛР 11

через освоение художественного наследия народов мира и народа Донецкой Народной Республики, творческой деятельности эстетического характера)	
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 (осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи)	ЛР 12
Содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации (формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов)	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 (формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира)	ЛР 18
Управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности, признающий ценность непрерывного образования (формирование уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде)	ЛР 19
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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы:

- МР 1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- МР 2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- МР 3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- МР 4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
- МР 5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- МР 6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.
- МР 7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- МР 8. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
- МР 9. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции).

Предметные результаты освоения образовательной программы:

- ПР 1. Умение обучающимися использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного досуга.
- ПР 2. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.
- ПР 3. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок, определять индивидуальные режимы физической нагрузки.
- ПР 4. Развитие умения контроля за направленностью воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.
- ПР 5. Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
- ПР 6. Формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; овладение техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПР 7. Создание мотивации у обучающихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья.

ПР 8. Осознание обучающимися ценности жизни и здоровья, значимости здорового и безопасного образа жизни и физической культуры.

ПР 9. Углубление знаний обучающихся о собственном здоровье, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, физической культуре личности.

ПР 10. Развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

4) Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Учебным планом на изучение дисциплины ОДБ.06 Физическая культура отводится:

- максимальный объем учебной нагрузки обучающегося - 171 час,
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 171 час;
- самостоятельная работа обучающегося - 0 часов.

Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>			
	<i>Всего</i>	<i>1 семестр</i>	<i>2 семестр</i>	<i>3 семестр</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171	51	72	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171	51	72	48
в том числе:				
теоретическое обучение	4	2	-	2
практические занятия	167	49	72	46
лабораторные занятия (не предусмотрено)	-	-	-	-
контрольные работы (не предусмотрено)	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (не предусмотрено)	-	-	-	-
Итоговая аттестация в форме: 1,2 семестр - зачёт, 3 семестр - дифференцированный зачёт				