

Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины, реализуемой в отделении реализации программ общеобразовательной подготовки (вечерняя школа)

«Физическая культура»

Программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБОУ СПО «БПТ», реализующего образовательную программу основного общего и среднего общего образования.

Программа составлена для обучающихся 10 - 12 классов на основе Федерального компонента государственных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089), примерных образовательных программах, учебниках, включенных в Федеральный перечень учебников, рекомендованных (или допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях.

В Отделении общеобразовательной подготовки ГБОУ СПО «БПТ», в 10 группе — 18 часов, в 11 группе — 18 часов, в 12 группе — 18 часов. Помимо этого в группе 10,11,12 предусмотрен зачет по окончании учебного года за счет зачетного времени.

Данная программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **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.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

В базовую часть программы включены следующие виды: легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Вариативную часть программы составляют разделы ритмическая гимнастика, туризм.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств,

повышению уровня функциональных двигательных способностей организма. Укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Программа ориентирует на приоритетную роль процессуальных характеристик учебной работы, акцентирует значение получения опыта использования знаний, умений и навыков физической культуры в содержательных и профессионально значимых ситуациях по сравнению с формально-уровневыми результативными характеристиками обучения.

Для реализации данной программы применяются (плакаты, карточки-задания, электронные средства обучения).

Программой предусмотрены следующие виды контроля:

-**текущий** контроль в форме выполнения практических тестовых заданий по разделам программы, устных и письменных опросов.

-**промежуточный** контроль в форме тестового контроля теоретических знаний по предмету;

- **итоговый** контроль в форме зачета .

Содержание программы предмета физическая культура практическая часть

10-12 класс (18 часов)

Базовая часть:

1. Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 700 г (юноши).

2. Баскетбол.

Баскетбол способствует развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений способствует воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, броском), вырывание и выбивание мяча, прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

3. Футбол.

Футбол способствует развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и

силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений способствует воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

4. Волейбол.

Волейбол способствует развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений способствует воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности

Требования к результатам обучения

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/ понимать:

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

уметь:

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

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- понимания взаимосвязи учебной дисциплины с особенностями профессии и профессиональной деятельности в основе которых лежат знания по данной учебной дисциплине.