

### 1.1. Область применения примерной программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессиям, реализуемым в техникуме в рамках начального профессионального образования на базе основного общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл на базовом уровне.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

- 1) развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- 2) воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 3) овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 4) освоение системы знаний о занятиях физической культурой как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- 5) приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

#### В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам;
  - уметь посредством овладения новыми двигательными действиями применять их в различных сложных условиях, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы страховки и само страховки;
  - уметь развивать координационные (быстроту перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярную устойчивость и др.) и кондиционные способности (силовые, скоростно-силовые, выносливость, скорость и гибкость);
  - формировать адекватную оценку собственных физических возможностей, содействовать развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции;
  - использовать физически-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- обучающийся должен знать:
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
  - основы организации двигательного режима, характеристики упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия, показателей здоровья;
  - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
  - особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении занятий физической культурой и спортом.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки - 261 час,

в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки - 171 час; самостоятельной работы - 85 часов.