АННОТАЦИЯ
к рабочей программе учебного предмета
УП.12 Физическая культура
по специальности: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
3 года 10 месяцев

Год начала подготовки: 2025 г.

1. Наименование образовательной программы, в рамках которой изучается учебный предмет

Учебный предмет **УП.12 Физическая культура** входит в основную образовательную программу по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

2. Общая трудоёмкость

Учебный предмет **УП.12 Физическая культура** изучается в объеме 78 часов практических занятий.

3. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет **УП.12 Физическая культура** относится к базовым общеобразовательным учебным предметам учебного плана.

4. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет **УП.12 Физическая культура** представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

В рабочей программе учитываются потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты освоения учебного предмета обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

• готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

• умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

• готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

патриотического воспитания:

• сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

• идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

духовно-нравственного воспитания:

• осознание духовных ценностей российского народа;

• сформированность нравственного сознания, этического поведения;

• способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

• осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

• ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

эстетического воспитания:

• эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

• способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

• убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

• готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

физического воспитания:

• сформированность здорового и безопасного 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.

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;

• интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

• готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

экологического воспитания:

• сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

• планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

• активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

• умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

• расширение опыта деятельности экологической направленности.

ценности научного познания:

• сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

• совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

• осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета обучающимися должны отражать:

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;

• способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

• овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

• формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

• ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

• выявлять причинно-следственные связи и 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;

• давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

• разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

• осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

• уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

• уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

• выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

• ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

в) работа с информацией:

• владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

• создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

• оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

• использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

• владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными ***коммуникативными*** действиями:

а) общение:

• осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

• распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

• владеть различными способами общения и взаимодействия;

• аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

• развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

б) совместная деятельность:

• понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

• выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

• принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

• оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

• предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

• 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:

а) самоорганизация:

• самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

• самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;

• способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.

г) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- 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.

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

6. Содержание учебного предмета

В основе дисциплины лежат 9 основополагающих разделов:

1. Инструкция по технике безопасности.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Испытания ВФСК «ГТО».

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
5. Гимнастика, стретчинг.
6. Спортивные игры.
7. Оздоровительно-реабилитационные упражнения.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Массаж, самомассаж.

Обучение проходит в ходе аудиторной (практические занятия) работы студентов, что позволяет приобретать будущим специалистам необходимые знания, навыки и умения.

7. Формы организации учебного процесса по учебному предмету

Изучение учебного предмета **УП.12 Физическая культура** складывается из следующих элементов:

- практические занятия;
- подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний;
- подготовка к итоговому зачету.

Подготовка к практическим занятиям и самостоятельное изучение отдельных рекомендуемых к изучению вопросов осуществляется с использованием:

- рекомендуемой литературы;
- периодических изданий;
- сети «Интернет».

8. Виды контроля

Зачет с оценкой – 1-2 семестр.