

## Аннотация к программе учебной дисциплины

### ОГСЭ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Преподаватель:

СОГЛАСОВАНА ООП 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

ИП «Абачараева Н.Л.»

кондитерская «Золотой колос» \_\_\_\_\_ Абачараева Н.Л.

ООО «МИК - 35» КПП ДГТУ \_\_\_\_\_ Ниворожкин М.Е

«Гостиница «Эрмитаж», \_\_\_\_\_ Нечепасева Т.В.

Дата согласования «29» июня 2022 г

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально - экономическому циклу

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения предмета в целях реализации основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.15. Поварское и кондитерское дело на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

#### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-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;
- **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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

#### знать/понимать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни

#### уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть **общими компетенциями**,

включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

#### Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов 164 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 164 час;

- практические занятия – 158 час

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Раздел 1. Теория** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

**Раздел 2 Легкая атлетика Кроссовая подготовка**

**Раздел 3 Спортивные игры**

**Раздел 4 Гимнастика**

**Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

Спортивный зал силовая станция, сетка для волейбола, скамья гимнастическая, стенка гимнастическая, штанга тренировочная, козел гимнастический – 1 шт, штанга с дисками, штанга тренировочная, стойка для штанги, тренажер шаговый, мат гимнастический – 5 шт, медицинбол 5 кг тент – 20 шт, турник – 1 шт, мяч гимнастический – 5 шт, дартс двухстороннее,

оборудование для спортивных игр: бадминтон -8 компл, волейбол -1компл., баскетбол 1 комплект,

легкая атлетика -1 компл.,

настольный теннис -1 компл.

гимнастика -1 компл., футбол -1 компл,

шахматы -8 компл., шашки -2комп,

ОФП- 1 компл.,

Спортивная площадка

Скамья на металлических ножках ТУ 536101-003-50003558-2003 - 5 шт.

Скамья с упором ГОСТ Р 52169-2012 – 2 шт.

Бум ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.

Брусья параллельные - -1 шт.

Тройной каскад –ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.

Стрелковый тир ( мест для стрельбы)

**Технические средства обучения:** видеомagneитофон, телевизор, видеоплейер, компьютер, Интернет.

## Информационное обеспечение обучения

*Основные источники:*

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2018.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания 2009 Изд-во КноРус

*Дополнительные источники:*

- 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
- 2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
- 3.Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- 4.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- 5.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
- 6.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- 7.Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
- 8.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- 9.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
- 10.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- 11.Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
- 12.Н.К. Карабейников «Физическое воспитание» М. «Высшая школа» 1989г
- 13.И.П. Залетаев «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания, обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» М. «ФиС» 2006г
- 14.Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» М. «ФиС» 2002г
- 15.Н.В.Решетников «Физическая культура» Москва издательский центр «Академия» 2008г.

*Интернет-ресурсы:* форма доступа  
[www.SportBox.ru](http://www.SportBox.ru)