

**Аннотация к программе**  
**Дисциплина**  
**ОП. 09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**Преподаватель Липчанский В.В., Топчей Т.И.**

**СОГЛАСОВАНО:**

ИП «Абачараева Н.Л.»  
кондитерская «Золотой колос» \_\_\_\_\_ Абачараева Н.Л.  
ООО «МИК - 35» КППМ ДГТУ \_\_\_\_\_ Ниворожкин М.Е  
ООО «Фабрика» \_\_\_\_\_ Сопрыкин Р.Ю.

**Дата согласования «20» июня 2024 г**

Дисциплина относится к профессиональному циклу, разделу «Общепрофессиональные дисциплины»

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по направлению 43.01.09 Повар, кондитер (пр. Минобрнауки России от 09. 12 2016 г №1569; зарег. в Минюсте России 22. 12. 2016 г №44898), с учётом требований работодателей региона, примерной программы по учебной дисциплине, рекомендованной федеральным учебно-методическим объединением в системе СПО по укрупнённой группе профессий, специальностей 43.00.00. Сервис и туризм.

В содержании программы предусмотрено использование электронного образовательного ресурса для дистанционной формы обучения.

Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование

**Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

**В ходе реализации программы формируются общие компетенции:**

- ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
- ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно – нравственных ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережного производства, 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 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Максимальной учебной нагрузки обучающихся 122 часов, в том числе:

- Обязательной аудиторией учебной нагрузки обучающихся 122 часов
  - Практические занятия 116 ч
  - Внеаудиторная самостоятельная работа -

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Раздел 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни**

Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры

Тема 1.2 Здоровый образ жизни

#### **Раздел.2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

Тема 2.1 Общая физическая подготовка в профессии

Тема 2.2 Легкая атлетика

Тема 2.3 Спортивные игры

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика

#### **Раздел. 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется

Гимнастические скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, гимнастические маты, теннисный стол, набивные, баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, бадминтонные ракетки, воланчики, скакалки, обручи, шахматы, шашки

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр.

#### **Информационное обеспечение обучения**

#### **Основная литература:**

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2020 (в электронном формате).

#### **Дополнительная литература:**

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание — Ростов н/Д, 2010.

#### **Интернет-ресурсы:**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).