

**Аннотация к программе  
общеобразовательной учебной дисциплины  
ОУД.06. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Преподаватели:**

Дисциплина относится к общеобразовательному циклу (базовая дисциплина)

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения предмета в целях реализации среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

**Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в техникуме оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

*Личностные* результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*Метапредметные* результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни студентов.

*Предметные* результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

максимальной учебной нагрузки студентов\_175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 117 час;
- практические занятия - 111 час
- самостоятельной работы студентов 58 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Раздел 1.**

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Раздел 2**

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

Тема 2.2 Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе 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; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Тема 2.3.

Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### **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: видеоматрифон, телевизор, видеоплейер, компьютер, Интернет.

### **Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### *Основные источники:*

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Полтиевич, Г.И. Погадаев Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., изд центр «Академия» 2017.
2. А.А.Башиева, Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования— М., изд центр «Академия» 2015.

##### *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 заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
12. Н.К. Карабейников «Физическое воспитание» М. «Высшая школа» 1989г