

## Аннотация к программе учебной дисциплины ОГСЭ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 19.02.10 Технология продукции общественного питания 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 **уметь**:

#### **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

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

максимальной учебной нагрузки студентов 324 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 162 час;
- практические занятия - 156 час
- самостоятельной работы студентов 162 часов.

## 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 присохофизиологических 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:** видеомagneтофон, телевизор, видеоплейер, компьютер, Интернет.

### **Информационное обеспечение обучения**

#### *Основные источники:*

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2017.
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 заболеванием 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)