

**Аннотация к программе  
общеобразовательной учебной дисциплины  
БУП.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Преподаватель: Самигулин И.И.**

Дисциплина относится к общеобразовательному циклу (базовые учебные предметы)

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в целях реализации среднего общего образования в пределах освоения основной 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:**

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить достижение следующих результатов:

**Результаты освоения учебной дисциплины:**

• **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.

Обучение учебной дисциплине «Физическая культура» должно способствовать образованию у обучающихся следующих общих компетенций (ОК):

- ОК 01. Выбрать 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.

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 час, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов

лабораторно-практических занятий -110 час.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Раздел 1.**

**Тема 1 Теория** 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.

## **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** Волейбол, Баскетбол, Бадминтон, Настольный теннис.

**Тема 2.3. Гимнастика** 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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала и спортивной площадки с оборудованием

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, видеоплеер, компьютер, Интернет.

### **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

*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.