

Аннотация к программе учебной дисциплины

ОГСЭ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Преподаватель:

СОГЛАСОВАНА ООП 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

ООО «МИК-35» - директор М.Е.Ниворожкин

ООО «Янтарь Дон» - директор Л.М.Скрипченко

Филиал «Комбинат питания» ГАУК РО РГМТ – директор А.Г.Киблицкий

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 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: видеомаягнитофон, телевизор, видеоплеер, 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 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