

**АННОТАЦИЯ
НА УЧЕБНУЮ ДИСЦИПЛИНУ
ОУД 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины включает в себя: паспорт рабочей программы учебной дисциплины, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

| В результате освоения дисциплины обучающийся должен | № дидактической единицы | Формируемая дидактическая единица |
|---|-------------------------|--|
| Уметь | | |
| | У. 1 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |
| | У. 2 | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; |
| | У. 3 | пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) |
| Знать | | |
| | З. 1 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| | З. 2 | основы здорового образа жизни; |
| | З. 3 | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; |
| | З. 4 | средства профилактики перенапряжения |
| Формируемые компетенции | | |
| | 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 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. |

4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

Объем образовательной нагрузки 117 часов, в том числе:

Всего занятий 117 часов:

Теоретического обучения 2 часа;

Практические занятия 115 часов;

Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет

5. Содержание дисциплины:

Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1 Основные понятия системы физической культуры.

Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1 Входной контроль.

Тема 2 Лёгкая атлетика.

Тема 2.1 Бег на короткие и средние дистанции.

Тема 2.2 Бег на короткие и средние дистанции.

Тема 2.3 Эстафетный бег.

Тема 2.4 Эстафетный бег.

Тема 2.5 Метание.

Тема 2.6 Кроссовая подготовка.

Тема 2.7 Кроссовая подготовка.

Тема 3 Мини-футбол

Тема 3.1 Правила игры и жесты судьи в мини-футболе

Тема 3.2 Техника элементов.

Тема 3.3 Техника элементов.

Тема 3.4 Специальная физическая подготовка.

Тема 3.5 Тактика.

Тема 3.6 Учебно-тренировочные игры.

Тема 4 Баскетбол

Тема 4.1 Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 4.2 Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 4.3 Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 4.4 Техника элементов игры в баскетбол.

Тема 4.5 Стритбол.

Тема 4.6 Учебно-тренировочные игры.

Тема 4.7 Эстафеты.

Тема 4.8 Учебно-тренировочные игры.

Тема 4.9 Тактика и техника игры в баскетбол.

Тема 4.10 Тактика и техника игры в баскетбол.

Тема 4.11 Техника броска с 3-х очковой линии.

Тема 4.12 Техника броска с 3-х очковой линии.

Тема 4.13 Учебно-тренировочные игры.

Тема 5 Гимнастика

Тема 5.1 Динамические упражнения.

Тема 5.2 Статические упражнения.

Тема 5.3 Соединение акробатических упражнений.

Тема 5.4 Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 5.5 Подведение итогов за I семестр (Зачет).

Тема 6 Атлетическая гимнастика

Тема 6.1 Развитие силовой выносливости.

Тема 6.2 Комплексное развитие физических качеств.

Тема 6.3 Развитие силовой способности.

Тема 6.4 Развитие физических качеств.

Тема 6.5 Развитие силовой способности.

Тема 6.6 Комплексное развитие физических качеств.

Тема 7 Лыжная подготовка

Тема 7.1 Техника лыжных ходов.

Тема 7.2 Техника лыжных ходов.

Тема 7.3 Техника лыжных ходов.

Тема 7.4 Техника лыжных ходов.

Тема 8 Волейбол

Тема 8.1 Правила игры и жесты судьи в волейболе.

Тема 8.2 Техника элементов игры в волейбол.

Тема 8.3 Техника элементов игры в волейбол.

Тема 8.4 Техника элементов игры в волейбол.

Тема 8.5 Техника элементов игры в волейбол.

Тема 8.6 Техника элементов игры в волейбол.

Тема 8.7 Специальная физическая подготовка.

Тема 8.8 Тактика игры в волейбол

Тема 8.9 Тактика игры в волейбол.

Тема 8.11 Техника элементов игры в волейбол.

Тема 8.10 Тактика игры в волейбол.

Тема 8.12 Техника элементов игры в волейбол.

Тема 8.13 Техника элементов игры в волейбол.

Тема 8.14 Специальная физическая подготовка.

Тема 8.15 Специальная физическая подготовка.

Тема 8.16 Учебно-тренировочные игры.

Тема 8.17 Учебно-тренировочные игры.

Тема 8.18 Учебно-тренировочные игры.

Тема 8.19 Учебно-тренировочные игры.

Раздел 3 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов

Тема 1 Специальная адаптивная подготовка к труду.

Тема 2 Основные способы оказания неотложной помощи при травмах.

Тема 3 Развитие профессионально значимых физических качеств.

Тема 4 Профилактика вредных воздействий на организм на производстве.

Тема 5 Профилактика переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Тема 6 Средства профилактики профзаболеваний.

Тема 7 Профилактика и коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.

Тема 8 Методы исследования функциональных возможностей организма

Тема 9 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»

Тема 10 Развитие профессионально значимых физических качеств.

Тема 11 Развитие профессионально значимых физических качеств.

Тема 12 Развитие профессионально значимых физических качеств.

Тема 13 Развитие профессионально значимых физических качеств.

Тема 14 Дифференцированный зачет

6. В программе представлены:

- результаты освоения учебной дисциплины;
- структура и основное содержание учебной дисциплины;
- условия реализации программы учебной дисциплины;

– контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

7. Формы и методы организации образовательного процесса, способствующие формированию и развитию компетенций:

Игровой метод, написание рефератов, использование Интернет-ресурсов, ИКТ

Виды учебной работы: практические занятия, спортивные игры, тестовые задания.

Составитель: Тимофеев А.А.