

**АННОТАЦИЯ
НА УЧЕБНУЮ ДИСЦИПЛИНУ
ОГСЭ.04. 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 общий гуманитарный и социально-экономический учебный 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 | | |
| | 3. 1 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| | 3. 2 | основы здорового образа жизни; |
| | 3. 3 | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; |
| | 3. 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 164 часов, в том числе:

Всего занятий 164 часов:

Теоретического обучения 2 часа;

Практические занятия 162 часов;

5. Содержание дисциплины:

Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1 Сущность и социальная значимость своей будущей профессии,

Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 1 Лёгкая атлетика

Тема 1.1 Спринтерский бег.

Тема 1.2 Бег на короткие дистанции.

Тема 1.3 Бег на средние дистанции.

Тема 2 Мини-футбол

Тема 2.1 Правила игры и жесты судьи.

Тема 2.2 Техника элементов мини-футбола.

Тема 2.3 Специальная физическая подготовка (СФП).

Тема 2.4 Техника элементов мини-футбола.

Тема 3 Баскетбол (стритбол)

Тема 3.1 Правила игры и жесты судьи.

Тема 3.2 Техника элементов баскетбола.

Тема 3.3 Техника элементов баскетбола.

Тема 3.4 Специальная физическая подготовка (СФП).

Тема 3.5 Специальная физическая подготовка (СФП).

Тема 3.6 Тактика игры.

Тема 3.7 Тактика игры

Тема 3.8 Подведение итогов. Зачёт за 3 семестр

Тема 4 Мини-футбол

Тема 4.1 Акробатика.

Тема 4.2 Акробатика.

Тема 4.3 Опорные прыжки.

Тема 4.4 Атлетическая гимнастика.

Тема 4.5 Атлетическая гимнастика

Тема 5 Лыжная подготовка

Тема 5.1 Техника лыжных ходов.

Тема 5.2 Техника спусков и подъемов.

Тема 5.3 Техника торможения.

Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.

Тема 6 Волейбол

Тема 6.1 Правила игры и жесты судьи.

Тема 6.2 Техника элементов волейбола.

Тема 6.3 Специальная физическая подготовка.

Раздел 3 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Тема 1 Развитие профессионально значимых физических качеств

Тема 2 Производственная гимнастика.

Тема 3 Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.

Тема 4 Подведение итогов. Зачёт за 4 семестр

Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 1 Легкая атлетика

Тема 1.1 Бег на короткие и средние дистанции.

Тема 1.2 Прыжки.

Тема 1.4 Кроссовая подготовка.

Тема 2 Гимнастика

Тема 2.1 Акробатика.

Тема 2.2 Опорные прыжки.

Тема 2.4 Атлетическая гимнастика.

Тема 3 Баскетбол

Тема 3.1 Техника элементов баскетбола.

Тема 3.2 Техника элементов баскетбола.

Тема 3.3 Техника элементов баскетбола.

Тема 3.5 Подведение итогов. Зачёт за 5 семестр

Тема 4 Мини-футбол

Тема 4.1 Техника элементов игры.

Тема 4.2 Техника элементов игры.

Тема 4.3 Техника элементов игры.

Тема 4.4 Тактико-техническая подготовка.

Тема 5 Лыжная подготовка

Тема 5.1 Техника лыжных ходов.

Тема 5.2 Техника лыжных ходов.

Тема 5.3 Техника лыжных ходов.

Тема 5.4 Тактика участия в соревнованиях.

Тема 6 Волейбол

Тема 6.1 Техника элементов игры.

Тема 6.2 Техника элементов игры.

Тема 6.3 Специальная физическая подготовка (ОФП).

Тема 6.4 Тактика игры

Раздел 2 Сущность и содержание ПФП в достижении профессиональных результатов

Тема 1 Производственная гимнастика.

Тема 2 Атлетическая гимнастика.

Тема 3 Массаж, самомассаж.

Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП).

Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП).

Тема 6 Подведение итогов. Зачёт за 6 семестр

Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 1 Лёгкая атлетика

Тема 1.1 Бег на короткие и средние дистанции.

Тема 1.2 Метание.

Тема 1.3 Кроссовая подготовка.

Тема 1.3 Прыжки.

Тема 2 Гимнастика

Тема 2.1 Акробатика .

Тема 2.2 Опорный прыжок.

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика.

Тема 2.4 Атлетическая гимнастика.

Тема 3 Баскетбол

Тема 3.1 Техника элементов игры.

Тема 3.2 Специальная физическая подготовка (СФП).

Тема 3.3 Техника элементов игры.

Тема 3.4 Тактическая подготовка.

Тема 3.5 Проверка знаний, умений и навыков игры.

Тема 3.6 Подведение итогов за 7 семестр (зачёт).

Тема 4 Волейбол

Тема 4.1 Техника элементов игры.

Тема 4.2 Техника элементов игры.

Тема 4.3 Техника и тактика игры.

Тема 4.4 Проверка знаний, умений и навыков игры.

Раздел 2 Сущность и содержание ПШФП в достижении профессиональных результатов

Тема 2 Общая физическая подготовка (ОФП).

Тема 3 Общая физическая подготовка (ОФП).

Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП).

Тема 7.2 Дифференцированный зачёт

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.