

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «ОГСЭ.04. Физическая культура»
специальности среднего профессионального образования 19.02.07. Технология молока и
молочных продуктов.**

1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ОПОП и изучается как базовая дисциплина. Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура реализуется с 1 по 6 семестр при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 года 10 месяцев.

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

Целью изучения дисциплины «Физической культуры» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК-2: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

3. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося (всего) 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 142 часов.

4.Содержание дисциплины

Раздел 1 Основы физической культуры

Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 1.3 Самоконтроль ,его основные методы, показатели и критерии оценки.

Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Раздел 2 Легкая атлетика

Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции

Тема 2.2 Техника прыжка в длину с разбега

Тема 2.3 Техника метания гранаты на дальность

Тема 2.4 Техника бега на средние и длинные дистанции

Раздел 3 Спортивные игры

Тема 3.1 Техника и тактика игры в баскетбол

Тема 3.2 Техника и тактика игры в футбол

Раздел 4 Гимнастика

Тема 4.1 Виды гимнастических упражнений

Раздел 5 Силовая подготовка

Тема 5.1 Виды силовых упражнений

Раздел 6 Плавание

Тема 6.1 Техника обучения плаванию

6. Разработчик промежуточной аттестации – зачет.

5. Форма промежуточной аттестации – зачет.

6. Разработчик программы: старший преподаватель Т. В. Поваляева