

**Аннотация рабочей программы дисциплины
СГЦ.04 «Физическая культура»
среднего профессионального образования
специальности 19.02.12 «Технология продуктов питания животного
происхождения»**

1. Место дисциплины в структуре ОППССЗ

Учебная дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного цикла

Дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» реализуется в 1-6 семестре при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 2 год 10 месяцев и в 3-8 семестре при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 3 год 10 месяцев.

2. Цели и задачи дисциплины, планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Содержание дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей*:

- 1) формирование физической культуры личности;
- 2) способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;
- 3) психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

ОК-01 - Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК-04 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК-06 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК-07 - Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять нормативы, предусмотренные Всероссийским комплексом ГТО, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни,

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

3. Количество часов на освоение учебной дисциплины.

Учебная нагрузка обучающегося (всего) 221 час, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 221 час.

4. Содержание дисциплины.

Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры.

Раздел II. Учебно-практические основы формирования физической культуры.

5. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

6. Разработчик рабочей программы – преподаватель Поваляева Т.В.