

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
СГЦ.04 «Физическая культура»  
среднего профессионального образования  
специальности**

**19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения»  
(направленность Технология молочных продуктов)**

**1. Место дисциплины в структуре ОП СПО**

Дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного учебного цикла

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

**2. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения 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 дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

**ОК-08** - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**3. Общая трудоемкость дисциплины.**

**Учебная нагрузка обучающегося (всего) 222 часа, в том числе:**

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 222 часа.

**4. Содержание дисциплины.**

## **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ**

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

## **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика**

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

## **Раздел 3. Волейбол**

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Тема 3.6. Основы методики судейства

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

## **Раздел 4. Баскетбол**

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе

## **Раздел 5. Гимнастика**

Тема 5.1. Строевые приемы

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений

Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт

Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП

Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

## **Раздел 6. Бадминтон**

Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

Тема 6.2. Поддачи

Тема 6.3. Нападающий удар

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону

## **Раздел 7. Настольный теннис**

Тема 7.1. Настольный теннис

## **Раздел 8. Плавание**

Тема 8.1. Плавание (при наличии условий)

## **Раздел 9. Лыжная подготовка**

Тема 9.1. Лыжная подготовка

## **Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Тема 10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

**5. Форма промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачет.**

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