

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
СОО.01.12 «Физическая культура»  
среднего профессионального образования  
специальности**

**19.02.12 «Технология продуктов питания животного происхождения»  
(направленность Производство молочных продуктов, Производство продуктов  
питания из мясного сырья)**

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

Дисциплина СОО.01.12 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и базовой дисциплиной общеобразовательной подготовки СПО и реализуется в I и во II семестрах при сроке получения среднего профессионального образования 3 года 10 месяцев.

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

Содержание программы дисциплины СОО.01.12 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина СОО.01.12 «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих задач:

- 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 у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции, включающие в себя личностные, метапредметные и предметные результаты:

**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.

**3. Общая трудоемкость дисциплины**

Учебная нагрузка обучающегося (всего) 72 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 72 часа.

#### **4. Содержание дисциплины.**

##### **Раздел I. Физическая культура как часть культуры общества и человека.**

Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.

Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

##### **Раздел II. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.**

Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.

Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.

Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

##### **Учебно-тренировочные занятия**

###### ***Гимнастика***

Тема 2.6. Основная гимнастика.

Тема 2.7. Спортивная гимнастика.

Тема 2.8. Акробатика.

Тема 2.9. Атлетическая гимнастика

###### ***Атлетические единоборства***

Тема 2.10. Атлетические единоборства.

###### ***Спортивные игры***

Тема 2.11. Футбол.

Тема 2.12. Баскетбол.

Тема 2.13. Волейбол.

###### ***Лыжная подготовка***

Тема 2.14. Лыжная подготовка.

###### ***Легкая атлетика***

Тема 2.15. Лёгкая атлетика.

###### ***Плавание***

Тема 2.16. Плавание.

###### ***Вариативный модуль по видам спорта***

Тема 2.17. Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.

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

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