

**Аннотация рабочей программы дисциплины
СОО.01.12 Физическая культура
среднего профессионального образования специальности
19.02.11 «Технология продуктов питания из растительного сырья»
(направленность: Технология растительных масел, жиров и жирозаменителей)**

1. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Дисциплина СОО.01.12 «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и базовой дисциплиной общеобразовательного цикла учебного плана 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.