

Аннотация
к рабочей программе дисциплины ОДБ.08 Физическая культура
по специальности 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных
изделий (срок получения СПО 3 года 10 месяцев)

1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» включена в базовую часть общеобразовательного цикла ППССЗ СПО.

Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Физическая культура» на предыдущем уровне образования, в части освоения следующих видов спорта: «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика».

2. Цель изучения дисциплины

Целью дисциплины является формирование системы знаний в области физической культуры 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 дисциплины:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

3. Структура дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» является основополагающим предметом для формирования здоровья студентов

4. Основные образовательные технологии

Применяются модели здоровьесберегающего образовательного процесса на учебных занятиях по физической культуре: используются современные системы упражнений с оздоровительной направленностью, силовые упражнения с оздоровительной направленностью, упражнения на выносливость и гибкость с оздоровительной направленностью, инновационные подходы в использовании

упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса, на мышцы туловища и мышц ног, современные подходы в использовании упражнений в легкой атлетике, баскетболе, волейболе и лыжном спорте;

Проводится мотивация студентов для самостоятельного выполнения физических упражнений в домашних условиях и открытых спортивных площадках. Управлением физической нагрузкой в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтролю за эффективностью самостоятельных оздоровительных мероприятий.

5. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на частичное формирование у студентов общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

владеть:

- основными жизненно важными двигательными действиями;
- навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

6. Общая трудоемкость дисциплины

Максимальная нагрузка -176 часов, аудиторная -117 часов, самостоятельная работа-59 часов.

7. Формы контроля

1 семестр -зачет, 2 семестр – дифференцированный зачёт.

8. Составитель

Татаринов А.С. – преподаватель, первая квалификационная категория.