

**Аннотация**  
**к рабочей программе дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания**  
**(срок получения СПО 3 года 10 месяцев)**

**1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина «Физическая культура» включена в цикл «Общий гуманитарный и социально-экономические дисциплины» ППССЗ СПО в качестве дисциплины его базовой части.

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 изучения 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, управление физической нагрузкой в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль за эффективностью самостоятельных оздоровительных мероприятий.

### **5. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на частичное формирование у студентов общих компетенций: ОК2, ОК3, 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 -324 ч., аудиторная работа - 162 ч., самостоятельная-162 ч.

### **7. Формы контроля**

3,4,5,6,7 семестр-зачет, 8 семестр –дифференцированный зачёт.

### **8. Составитель**

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