

## Аннотация

к рабочей программе дисциплины **ОДБ.08 Физическая культура**  
по специальности **260103.51 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий** (срок обучения 3 года 10 месяцев)

### **1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» включена в базовую часть общеобразовательного цикла ОПОП 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 3, ОК 6, ОК 8, ОК 10.

**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, аудиторные 117 часов, самостоятельные-59 часов

#### **7. Формы контроля**

Промежуточная аттестация – 1 семестр-зачет, 2 семестр -ДЗ.

#### **8. Составитель**

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