

**Аннотация**  
**к рабочей программе дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов**  
**(срок обучения 3 года 10 месяцев)**

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

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 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: ОК3, ОК 6, ОК 8.

**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-336 часов, аудиторные168 часов, самостоятельные-168 часов

#### **7. Формы контроля**

Промежуточная аттестация: 3,5,7 семестр-зачет, 4, 6,8 семестр – дифференцированный зачет

#### **8. Составитель**

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