

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС для профессии 19.01.17 Повар, кондитер по укрупненной группе профессий/специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнология.

Рабочая программа учебной дисциплины по физической культуре состоит из теоретической части и практической. Основные задачи программы:

- Подготовка здоровых, духовно и физически развитых, способных производительно трудиться и успешно выполнять воинский долг согласно Конституции РФ ст.59.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса техникума. В процессе выполнения программы физического воспитания студентами предусматривается решение следующих взаимосвязывающих задач:

- обеспечение гармонического развития физических качеств человека, на этой основе – крепкого здоровья и высокой работоспособности.

- обучение основным двигательным действиям и умениям, необходимым в жизни, трудовой деятельности.

- обучение минимуму знаний в области гигиены, медицины, здоровому образу жизни, воспитанию потребности к систематическими занятиями физическими упражнениями.

- содействие овладению профессиональными навыками.

- воспитание морально - волевых качеств, психической устойчивости, коллективизма, дисциплинированности и ответственности.

Теоретическая часть программы включает:

- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Самоконтроль студентов занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

- Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Практическая часть включает следующие виды:

- Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.

- Гимнастика.

- Спортивные игры.

- Лыжная подготовка

- Плавание

-Атлетическая гимнастика.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

изучение дисциплины физической культуры осуществляется в рамках изучения дисциплин общеобразовательного цикла.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студентов - 78 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов – 52 часа;  
самостоятельной работы студентов – 26 часов.