

## **Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины Физическая культура (очная форма обучения, 2-4 курс)**

Рабочая программа учебной дисциплины является составной частью основной профессиональной образовательной программы по специальности: 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий, укрупненной группы 19.00.00 Промышленная экология и биотехнология.

Учебная дисциплина введена за счёт часов вариативной части ФГОС по специальности с целью получения дополнительных компетенций, умений и знаний, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда и возможностями продолжения образования.

### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

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

### **Разделы и темы учебной дисциплины:**

1. Основы теоретических знаний физической культуры.
  - 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
  - 1.2 Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры
  - 1.3 Основы физического и спортивного самосовершенствования
  - 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка
2. Легкая атлетика
  - 2.1 Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции, при эстафете
  - 2.2 Обучение технике прыжков в длину
  - 2.3 Обучение технике легкоатлетических упражнений
  - 2.4 Обучение судейству в легкой атлетике
3. Гимнастика
  - 3.1 Строевые упражнения
  - 3.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
  - 3.3 Соревновательные упражнения
4. Лыжная подготовка
  - 4.1 Лыжный инвентарь. Строевые упражнения с лыжами
  - 4.2 Обучение технике лыжных ходов
5. Спортивные игры
  - 5.1 Баскетбол
  - 5.2 Волейбол
  - 5.3 Футбол
6. Спортивно- познавательный туризм
  - 6.1 Основы туристской подготовки
  - 6.2 Ориентирование на местности

### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.**

Максимальная учебная нагрузка (всего часов) - 336, в том числе:  
аудиторная учебная нагрузка – 168 часов,  
лабораторно-практические занятия – 6,  
самостоятельная работа - 168 часов.

Вид промежуточной аттестации по учебной дисциплине – дифференцированный зачет.