

**Аннотация дисциплины ОГСЭ. 06 «Физическая культура»
специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

Объем трудоемкости:

336 часов, из них - практических 168 ч.; 168 часа самостоятельной работы.

Цель 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.

Задачи дисциплины:

- 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 и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

Освоение данного курса способствует закреплению навыков практических основ физической культуры.

Дисциплина «**Физическая культура**» изучается на 2,3,4 курсе в 3,4, 5,6,7 семестрах

Требования к уровню освоения дисциплины

Компетенция		Компонентный состав компетенций		
Код	Содержание	Знает:	Умеет:	Владеет:
БД.05	Организовывать.	- состояние своего здоровья и влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	-умеет составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;	-элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.
	Контролировать.	- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	-умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.	-прыжковых, в плавании.
		- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	-умеет составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	-техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
		- основные принципы, методы и факторы регуляции физической нагрузки.	-умеет применять на практике приемы массажа и самомассажа.	- системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
			-умеет повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);	
			-умеет определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.	
			Умеет выполнять упражнения:	
			-сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);	
			-подтягивание на перекладине (юноши);	
			-поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);	
			-прыжки в длину с места;	
			-бег 100 м;	
			-бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);	

			-тест Купера - 12-минутное передвижение.	
--	--	--	--	--

Основные разделы дисциплины:

<u>Наименование разделов и тем</u>	Общая трудоёмкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	
		Всего	аудиторные			самостоятельная работа обучающихся
			лекции	практ.		
Учебная нагрузка	336	-	168	168	Сдача контрольных нормативов	
Раздел 1: Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов.	56		28	28		
Раздел 2: Занятия на материале общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики. Изучение техники бега на короткие, длинные дистанции. Изучение техники эстафетного бега (прием и передача палочки).	56		28	28	Сдача контрольных упражнений	
Раздел 3: Занятия с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол).	56		28	28	Сдача контрольных упражнений	
Раздел 4: Изучение техники игры в волейбол, бадминтон.	56		28	28	Выполнение подачи мяча, передачи мяча, блок.	
Раздел 5: Изучение техники игры в баскетбол (стритбол).	56		28	28	Выполнение ведения мяча, бросков по корзине из зон, игра в парах	
Раздел 6: Изучение техники игры в мини-футбол.	56		28	28	Сдача контрольных упражнений	
Всего по дисциплине	336		168	16		

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачёт, дифф.зачет.

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 368 с. - (Среднее профессиональное образование)
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
- 4 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2010.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2009.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.
2. Барчуков И.С. Физическая культура Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федотова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. - М.: Советский спорт, 2009.
6. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008.
6. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009.
7. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 380 с.: ил. - (Высшее образование).
8. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009.

9. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009.
10. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М. : Изд-во РАГС, 2010.
11. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М. : Изд-во РАГС, 2010.
12. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - 4-е изд., - М.: Советский спорт, 2010.
13. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. - СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

Автор РПД: преподаватель Муравейникова Юлия Ивановна