

## **Аннотация по дисциплине ОГСЭ. 06 Физическая культура**

**для специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

### **. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

### **Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессионального модуля ПП (профессиональная подготовка). Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД.06 Физическая культура, входящих в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

### **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной 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.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часа, в том числе:

— обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;

— самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)**

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**. Структура дисциплины:**

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>40</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	20	-	10	10
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние дистанции	20	-	10	10
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>24</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 2.1. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах	24	-	12	12
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>16</b>	-	<b>14</b>	<b>2</b>
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол	14	-	14	-
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>	-
Тема 4.1. Обучение техники игры в волейбол	16	-	16	-
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>28</b>	-	<b>16</b>	<b>12</b>
Тема 1.1. Обучение технике бега и прыжков	28	-	16	12
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>10</b>	-	-	<b>10</b>
Тема 2.1. Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике	10	-	-	10
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>20</b>	-	<b>8</b>	<b>12</b>
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол	20	-	8	12
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>20</b>	-	<b>8</b>	<b>12</b>
Тема 4.1. Обучение техники игры в волейбол	20	-	8	12
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел 5 Спортивные игры футбол</b>	<b>40</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>
Тема 5.1 Обучение технике игры в футбол	40	-	20	20
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>	<b>24</b>	-	<b>10</b>	<b>14</b>

Тема 6.1 Обучение техники бега и прыжков	24	-	10	14
<b>7 семестр</b>				
Тема 7. спортивные игры	70	-	30	40
Раздел 7.1 повторение пройденного игры Баскетбол	24	-	10	14
Раздел 7.2 повторение пройденного игры волейбол	24	-	10	14
Раздел 7.3 повторение пройденного игры футбол	22	-	10	12
Тема 8 общая физическая подготовка	28	-	14	14
Раздел 8.1 Работа на гибкость и выносливость	28	-	14	14
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>336</b>	<b>-</b>	<b>168</b>	<b>168</b>

*Вид промежуточной аттестации по дисциплине: зачет*

#### Основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>
2. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1>
3. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606#page/1>
4. *Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — URL <https://biblio-online.ru/viewer/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26#page/1>