

**Аннотация учебной дисциплины**  
 ОГСЭ.06 Физическая Культура по специальности СПО:  
 Специальность 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	336	64	72	56	64	80
В том числе:						
практические занятия (практикумы)	168	32	36	28	32	40
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	168	32	36	28	32	40
в том числе:						
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	168	30	36	28	32	40
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачёт т	зачёт	зачёт т
<b>Общая трудоемкость</b>	336	64	72	56	64	80

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

результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

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

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

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

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

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

Дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения

и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД.05 «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. Формирование компетенции по ней не предусмотрены.

### 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.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>40</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Тема 1.1.</b> <b>Обучение технике бега на короткие дистанции</b>	20	-	10	10
<b>Тема 1.2.</b> <b>Обучение технике бега на средние дистанции</b>	20	-	10	10

<b>Раздел 2.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>24</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Тема 2.1.</b> <b>Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах</b>	24	-	12	12
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>36</b>	-	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Тема 3.1.</b> <b>Обучение технике игры в баскетбол</b>	36	-	18	18
<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>36</b>	-	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Тема 4.1.</b> <b>Обучение технике игры в волейбол</b>	36	-	18	18

**5 семестр**

<b>Раздел 1.</b>				
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>	-	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Тема 1.1.</b>				
<b>Обучение техники бега и прыжков</b>	14	-	7	7
<b>Раздел 2.</b>				
<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	-	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Тема 2.1.</b>				
<b>Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике</b>	14	-	7	7
<b>Раздел 3.</b>				
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>14</b>	-	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Тема 3.1.</b>				
<b>Обучение техники игры в баскетбол</b>	14	-	7	7
<b>Раздел 4.</b>				
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>14</b>	-	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Тема 4.1.</b>				
<b>Обучение техники игры в волейбол</b>	14	-	7	7

**6 семестр**

<b>Раздел 5</b>				
<b>Спортивные игры футбол</b>	<b>32</b>	-	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Тема 5.1</b>				
<b>Обучение техники игры в футбол</b>	32	-	16	16
<b>Раздел 6.</b>				
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>32</b>	-	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Тема 6.1</b>				
<b>Обучение техники бега и прыжков</b>	32	-	16	16

## 7 семестр

Тема 7. спортивные игры	40	-	20	20
Раздел 7.1 повторение пройденного игры Баскетбол	20	-	10	10
Раздел 7.2 повторение пройденного игры волейбол	10	-	5	5
Раздел 7.3 повторение пройденного игры футбол	10	-	5	5
Тема 8 общая физическая подготовка	40	-	20	20
Раздел 8.1 Работа на гибкость и выносливость	40	-	20	20
Всего по дисциплине	336	-	168	168

## Основная литература

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

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>

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>

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>

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>

Курсовые работы: не предусмотрены.

Форма итогового контроля по дисциплине «Физическая культура»: экзамен  
Автор РПД ОГСЭ.06 «Физическая культура»: В.Г. Солад