

Аннотация по дисциплине
БД.02 Физическая культура
44.02.01 Дошкольное образование

Курс 1 Семестр 1, 2

Количество часов:

всего: 177 час,

лекционных занятий – 14 час,

практические занятия – 104 час,

консультации – 0 час,

самостоятельная работа – 59 час.

Цель дисциплины: 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;

Задачи дисциплины:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- 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;
- 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 ППСЗ:

Дисциплина БД.02 Физическая культура входит в базовый учебный цикл (общеобразовательные дисциплины) программы подготовки специалистов среднего звена. Знания и умения, полученные при изучении данной дисциплины, необходимы для успешного освоения последующей дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Результаты обучения (компетенции, знания, умения, практический опыт):

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных

привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности

- для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание и структура дисциплины

Наименование разделов	Количество часов					
	Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	Консультации
		Л	ЛР	ПЗ		
Раздел.1 Теоретическая часть	21	14	-	-	7	-
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	3	2	-	-	1	-
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3	2	-	-	1	-
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	4	-	-	2	-
Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	3	2	-	-	1	-
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3	2	-	-	1	-
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	3	2	-	-	1	-
Раздел 2. Практическая часть	156	-	-	104	52	-
Тема 2. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	39	-	-	26	13	-
Тема 2.2. Гимнастика	18	-	-	12	6	-
Тема 2.3. Плавание	15	-	-	10	5	-
Тема 2.4. Виды спорта по выбору	33	-	-	22	11	-
Дыхательная гимнастика	15	-	-	10	5	-
Стретчинг	6	-	-	4	2	-
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	12	-	-	8	4	-
Тема 2.5. Спортивные игры по выбору	48	-	-	32	16	-

Баскетбол	15	-	-	10	5	-
Волейбол	15	-	-	10	5	-
Футбол	18	-	-	12	6	-
Зачёт	2	-	-	2		-
Всего по дисциплине	177	14	-	104	59	-

Курсовые проекты (работы): *не предусмотрены*

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях: информационно-коммуникационная технология, проблемное изложение.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии: технология уровневой дифференциации обучения, технология развивающего и проблемного обучения, здоровьесберегающая, личностно-ориентированное обучение, игровая технология. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются тематические рефераты, индивидуальная работа обучающихся с интернет-ресурсами.

Вид аттестации: зачет в 1 и 2 семестре.

Основная литература:

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2016. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с 309-310. - ISBN 978-5-4468-5107-2

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/099859B9-97A7-4D44-9240-E6A2D0572386.

3. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура [Текст] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2016. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-5994-8

Автор: Соловьева С.А., Криволапова С.В.