

**Аннотация по дисциплине**  
**БД.05 Физическая культура**  
**35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

Курс 1 Семестр 1, 2

Количество часов:

всего: 175

лекционных занятий - 14час,

практических занятий - 102 час,

самостоятельной работы - 59 час.

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

**Целью** физического воспитания студентов КубГУ ИНСПО является формирование здорового образа жизни и основ физической культуры личности профессионала.

**Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья молодежи;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- ознакомление с научно-практическими основами ЗОЖ и ролью физической культуры в становлении личности профессионала;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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).

**Место дисциплины в структуре ППСЗ:** учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательных дисциплин. Изучение дисциплины БД.05 Физическая культура обеспечивает сохранение и укрепление здоровья обучающихся для освоения дисциплин и модулей общеобразовательной и профессиональной подготовки по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

## Содержание и структура дисциплины

| № раз-дела | Наименование разделов                                                                                                                   | Количество часов |                   |            |    |                         |                |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|------------|----|-------------------------|----------------|
|            |                                                                                                                                         | Всего            | Аудиторная работа |            |    | Самостоя-тельная работа | Конс ультаци и |
|            |                                                                                                                                         |                  | Л                 | ПЗ         | ЛР |                         |                |
| 1          | 2                                                                                                                                       | 3                | 4                 | 5          | 6  | 7                       |                |
| 1.         | <b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>                                                                                                    | <b>21</b>        | <b>14</b>         | -          | -  | <b>7</b>                | -              |
| 2.         | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.                                             | 3                | 2                 | -          | -  | 1                       | -              |
| 3.         | Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                                      | 3                | 2                 | -          | -  | 1                       | -              |
| 4.         | Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                               | 6                | 4                 | -          | -  | 2                       | -              |
| 5.         | Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.                                                                | 3                | 2                 | -          | -  | 1                       | -              |
| 6.         | Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 3                | 2                 | -          | -  | 1                       | -              |
| 7.         | Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.                                                                | 3                | 2                 | -          | -  | 1                       | -              |
| 8.         | <b>Раздел 2. Практическая часть</b>                                                                                                     | <b>154</b>       | -                 | <b>102</b> | -  | <b>52</b>               | -              |
| 9.         | Тема 2. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка                                                                                        | 40               | -                 | 26         | -  | 14                      | -              |
| 10.        | Тема 2.2. Гимнастика                                                                                                                    | 18               | -                 | 12         | -  | 6                       | -              |
| 11.        | Тема 2.3. Плавание                                                                                                                      | 15               | -                 | 10         | -  | 5                       | -              |
| 12.        | Тема 2.4. Виды спорта по выбору                                                                                                         | 33               | -                 | 22         | -  | 11                      | -              |
| 13.        | Дыхательная гимнастика                                                                                                                  | 6                | -                 | 4          | -  | 2                       | -              |
| 14.        | Стретчинг                                                                                                                               | 12               | -                 | 8          | -  | 4                       | -              |
| 15.        | Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах                                                                                           | 15               | -                 | 10         | -  | 5                       | -              |

| №<br>раз-<br>дела | Наименование разделов               | Количество часов |                      |            |    |                                |                           |
|-------------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|------------|----|--------------------------------|---------------------------|
|                   |                                     | Всего            | Аудиторная<br>работа |            |    | Самостоя-<br>тельная<br>работа | Конс<br>уль-<br>таци<br>и |
|                   |                                     |                  | Л                    | ПЗ         | ЛР |                                |                           |
| 16.               | Тема 2.5. Спортивные игры по выбору | <b>48</b>        | -                    | <b>32</b>  | -  | <b>16</b>                      | -                         |
| 17.               | Баскетбол                           | 15               | -                    | 10         | -  | 5                              | -                         |
| 18.               | Волейбол                            | 15               | -                    | 10         | -  | 5                              | -                         |
| 19.               | Футбол                              | 18               | -                    | 12         | -  | 6                              | -                         |
|                   | <b>Всего по дисциплине</b>          | <b>175</b>       | <b>14</b>            | <b>102</b> | -  | <b>59</b>                      | -                         |

**Курсовые проекты (работы):** *не предусмотрены*

**Интерактивные образовательные технологии,** используемые в аудиторных занятиях: информационно-коммуникационная технология, технология уровневой дифференциации обучения, здоровье сберегающая технология, проектная деятельность.

**Вид аттестации:** зачёт (1, 2 семестр)

### **Основная литература**

Бишаева, А. А. 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, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - Библиогр.: с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-5994-8

**Авторы:** Меньщиков Михаил Иванович, Соловьева Светлана Анатольевна.