

Аннотация учебной дисциплины
БД.06 Физическая культура
Специальность 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности Садово-парковое и ландшафтное строительство. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

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.

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (базовые дисциплины).

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД 06 «Физическая культура», входящей в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования. Формирование компетенций по ним не предусмотрено.

1.1 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, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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, чувство 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, 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).

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 177 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 105 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 72 часа.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций).

Не предусмотрены

Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
3 семестр				
Раздел 1. Лёгкая атлетика	40	-	20	20
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие	20	-	10	10

дистанции				
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние дистанции	20	-	10	10
Раздел 2. Гимнастика	24		12	12
Тема 2.1. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах	24	-	12	12
4 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол	16	-	14	2
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол	14	-	14	-
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол	16	-	16	-
Тема 4.1. Обучение техники игры в волейбол	16	-	16	-
5 семестр				
Раздел 1. Лёгкая атлетика	28	-	16	12
Тема 1.1. Обучение технике бега и прыжков	28	-	16	12
Раздел 2. Гимнастика	10	-	-	10
Тема 2.1. Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике	10	-	-	10
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол	20	-	8	12
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол	20	-	8	12
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол	20	-	8	12
Тема 4.1. Обучение техники игры в волейбол	20	-	8	12
6 семестр				
Раздел 5 Спортивные игры футбол	40	-	20	20
Тема 5.1 Обучение технике игры в футбол	40	-	20	20
Раздел 6. Лёгкая атлетика	24	-	10	14
Тема 6.1 Обучение технике бега и прыжков	24	-	10	14
7 семестр				
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	28	-	14	14
Работа на гибкость и выносливость				
Всего по дисциплине	336	-	168	168

Основная литература

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, 2018. — 217 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652#page/1>
2. **Алянов, Ю. Н.** Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Алянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>
3. **Алхасов, Д. С.** Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-439006#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, 2018. — 188 с. — URL <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978#page/1>
5. **Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.].** — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. - URL: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>
6. **Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.** — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://www.book.ru/view3/932248/1>

Форма итогового контроля по дисциплине «Физическая культура»: **диф.зачет.**

Автор РПД БД.06 **Физическая культура:** преподаватель физической культуры Солод В.Г.