

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 117 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 60 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	
Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры	2	2	-	-
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	2	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика	35	-	25	10
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	7	-	5	2
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	6	-	4	2
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	8	-	6	2
Тема 2.4. Эстафетный бег	8	-	6	2
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	6	-	4	2
Раздел 3. Основы физической подготовки	35	-	21	14
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	8	-	4	4
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	10	-	6	4
Тема 3.3. Развитие силы	8	-	6	2
Тема 3.4. Развитие выносливости	9	-	5	4
Раздел 4. Гимнастика	37	-	23	14
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки	6	-	4	2
Тема 4.2. Строевые упражнения	6	-	4	2
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	8	-	4	4
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	7	-	5	2
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)	10	-	6	4
Раздел 5. Спортивные игры	44	-	30	14
Тема 5.1.	16	-	10	6

Волейбол				
Тема 5.2. Баскетбол	14	-	10	4
Тема 5.3 Футбол	14	-	10	4
Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	24	-	16	8
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	12	-	8	4
Тема 6.2. Метания гранаты	12	-	8	4
Всего по дисциплине	177	2	115	60

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, 2020. — 217 с. — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-453845#page/1>
2. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1>
3. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#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, 2020. — 188 с. — URL : <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-454154#page/1>
5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1>
6. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://www.book.ru/view5/e559424e0ed28a64ea81e1f9eed9edd6>

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

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