

Аннотация рабочей программы
Дисциплины БД.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

1.1 Общая характеристика учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 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 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина БД.10 «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (общие учебные дисциплины).

1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

личностных:

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – наличие мотивации

к обучению и личностному развитию; метапредметных:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);
- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часа.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень

формируемых компетенций)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1.7. Выстраивать траекторию профессионального роста на основе результатов анализа процесса обучения и самоанализа деятельности.

1.5 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах		
	Всего часов	Семестры	
		1	2
Объем образовательной дисциплины	72	32	40
В том числе:			
Основное содержание	52	20	32
В том числе:			
теоретическое обучение	8	8	
практические занятия	44	12	32
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20	12	8
В том числе:			
теоретическое обучение	4	4	-
практические занятия	16	8	8
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			

1.6 Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Теоретическое обучение	Практические занятия
Раздел.1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	12	-
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	2	2	-
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	2	2	-
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2	2	-
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2	2	-
Профессионально-ориентированное содержание	4	4	-
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	2	2	-
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2	-
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	60	-	60
Профессионально-ориентированное содержание	16	-	16
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры	2	-	2
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	-	2
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	-	2
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач	2	-	2
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	-	8

Учебно-тренировочные занятия	44	-	44
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	4	-	4
Тема 2.7 Гимнастика	12	-	12
Тема 2.8 Спортивные игры	28	-	28
Всего по дисциплине	72	12	60

1.7 Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>. – Режим доступа: по подписке.
ФПУ №2.2.6.1.2.1 Срок использования до 12 июля 2028г.
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978

Форма аттестации:

1 и 2 семестр – дифференцированный зачет

Составитель: преподаватель Дерябина А.Л.