

Аннотация рабочей программы
дисциплины БД.10 «Физическая культура»
по специальности 49.02.01 Физическая культура
уровень подготовки – базовый

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 «Физическая культура» разработана на основе ФГОС СОО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.1. Область применения программы

Общеобразовательная дисциплина БД.10 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) для специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.10 «Физическая культура» входит в состав обязательных учебных дисциплин, изучаемых на базовом уровне общеобразовательной подготовки.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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.

Освоение содержания учебной дисциплины БД.10 «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;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-

смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

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 физической 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).

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

Освоение дисциплины БД.10 «Физическая культура» способствует формированию у студентов следующих общих и профессиональных компетенций

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 2.2 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта

1.5. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	72	32	40
В том числе:			
занятия лекционного типа	12	12	0
практические занятия (практикумы)	60	20	40
лабораторные занятия			
Самостоятельная работа (всего)	0	0	0
в том числе:			
<i>Курсовая работа</i>	0	0	0
<i>Реферат</i>	0	0	0
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	0	0	0
Вид промежуточной аттестации		Диф. зачет	Диф. зачет
Консультации	0	0	0
Общая трудоемкость	72	32	40

1.6. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
1 семестр				
Раздел.1	12	12	-	-
Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
Тема 1.1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	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	-	-
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	2	2	-	-
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика	10	-	10	-
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	2	-	2	-

Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	2	-	2	-
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	2	-	2	-
Тема 2.4. Эстафетный бег	2	-	2	-
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	2	-	2	-
Раздел 3. Основы физической подготовки	10	-	10	-
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	4	-	4	-
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	2	-	2	-
Тема 3.3. Развитие силы	2	-	2	-
Тема 3.4. Развитие выносливости	2	-	2	-
2 семестр				
Раздел 4. Гимнастика	12	-	12	-
Тема 4.1. Основная гимнастика (обязательный вид)	2	-	2	-
Тема 4.2. Спортивная гимнастика	2	-	2	-
Тема 4.3. Акробатика	2	-	2	-
Тема 4.4. Аэробика	2	-	2	-
Тема 4.5 Самбо	4	-	4	-
Раздел 5. Спортивные игры	28	-	28	-
Тема 5.1. Волейбол	12	-	12	-
Тема 5.2. Баскетбол	12	-	12	-
Тема 5.3 Футбол	4	-	4	-
Всего по дисциплине	72	12	60	-

1.7 Вид промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет

1.8 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. – 287 с. – (Учебник СПО). – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>. – ISBN 978-5-09-124949-1.

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. – 3-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2024. – 112 с. – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157451>. – ISBN 978-5-09-114832-9.

Составитель: преподаватель Е.В. Петрина