

**Аннотация по дисциплине**  
**БД.09 Физическая культура**  
**21.02.20 Прикладная геодезия**

Курс 1 Семестр 1, 2

Количество часов:

всего: 78

лекционных занятий - 14 час,

практических занятий - 64 час,

форма итогового контроля - зачет

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

Содержание программы общеобразовательной дисциплины БД.09 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей:**

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного и здорового образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Освоение общих и дисциплинарных результатов:

**общих результатов - универсальных учебных познавательных действий;**

а) базовые логические действия;

б) базовые исследовательские действия;

**дисциплинарных результатов.**

**Задачи:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и

профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

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

**Место дисциплины в структуре ППСЗ:** учебная дисциплина БД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.20 Прикладная геодезия.

## Содержание и структура дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                  | Количество аудиторных часов |                  |                | Самост. работа обучающегося (час.)<br>(в т.ч. консульт.) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                              | Всего                       | Теорет. обучение | Практ. занятия |                                                          |
| <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>                                                                                                 | <b>12</b>                   | <b>12</b>        | -              | -                                                        |
| <b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта.                                                                                                          | 2                           | 2                | -              | -                                                        |
| <b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни                                                                                                                              | 2                           | 2                | -              | -                                                        |
| <b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.                                                                                           | 2                           | 2                | -              | -                                                        |
| <b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья                         | 2                           | 2                | -              | -                                                        |
| <i><b>Профессионально ориентированное содержание</b></i>                                                                                                                     | <b>4</b>                    | <b>4</b>         | -              | -                                                        |
| <b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                                                   | 2                           | 2                | -              | -                                                        |
| <b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                                                                                            | 2                           | 2                | -              | -                                                        |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различными видами физкультурно – спортивной деятельности</b>                                                                       | <b>64</b>                   | -                | <b>64</b>      | -                                                        |
| <b>Методико-практические занятия</b>                                                                                                                                         | <b>16</b>                   | -                | <b>16</b>      | -                                                        |
| <i><b>Профессионально ориентированное содержание</b></i>                                                                                                                     | <b>16</b>                   | -                | <b>16</b>      | -                                                        |
| <b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой                                | 4                           | -                | 4              | -                                                        |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                          | 2                           | -                | 2              | -                                                        |
| <b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                       | 2                           | -                | 2              | -                                                        |
| <b>Тема 2.4</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 2                           | -                | 2              | -                                                        |
| <b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                             | 6                           | -                | 6              | -                                                        |
| <i><b>Учебно- тренировочные занятия</b></i>                                                                                                                                  | <b>50</b>                   | -                | <b>50</b>      | -                                                        |
| <b>Тема 2.6</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности                                   | 2                           | -                | 2              | -                                                        |
| <b>Тема 2.7</b> Гимнастика                                                                                                                                                   | <b>14</b>                   | -                | <b>14</b>      | -                                                        |
| 2.7.1. Основная гимнастика                                                                                                                                                   | 4                           | -                | 4              | -                                                        |
| 2.7.2. Акробатика                                                                                                                                                            | 4                           | -                | 4              | -                                                        |
| 2.7.3. Атлетическая гимнастика                                                                                                                                               | 6                           | -                | 6              | -                                                        |

|                                         |           |           |           |          |
|-----------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| <b>Тема 2.8 Спортивные игры</b>         | <b>16</b> | <b>-</b>  | <b>16</b> | <b>-</b> |
| 2.8.1 Баскетбол                         | 6         | -         | 6         | -        |
| 2.8.2 Волейбол                          | 6         | -         | 6         | -        |
| 2.8.3 Футбол                            | 4         | -         | 4         | -        |
| <b>Тема 2.9 Плавание</b>                | <b>6</b>  | <b>-</b>  | <b>6</b>  | <b>-</b> |
| <b>Тема 2.10 Легкая атлетика</b>        | <b>12</b> | <b>-</b>  | <b>12</b> | <b>-</b> |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b> | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b> |
| <b>Всего</b>                            | <b>78</b> | <b>14</b> | <b>64</b> | <b>-</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**

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. - 288 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - URL: <https://book.ru/book/957959> . — Текст : электронный.

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под ред. И. Акинфеева - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-124961-3. - URL: <https://book.ru/book/957993> — Текст : электронный.

**Автор:** Соловьева Светлана Анатольевна