

**Аннотация рабочей программы  
Дисциплины ФК.00 Физическая культура  
среднего профессионального образования  
Профессия 35.01.19 «Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства»**

**1. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП**

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура относится к разделу «Физическая культура», и реализуется в 1-2 семестре при сроке подготовки 10 месяцев.

**2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.** Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизическую подготовку и самоподготовку обучающихся к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины у учащегося должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**3. Количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося (всего) - 80 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка - 40 часов, самостоятельная работа - 40 часов.

**4. Содержание дисциплины**

Тема 1. Легкая атлетика

Тема 2. Волейбол

Тема 3. Баскетбол

Тема 4. Мини-футбол

Тема 5. Ручной мяч

Тема 6. Плавание.

**5. Форма промежуточной аттестации** – дифференцированный зачет.

**6. Разработчик программы:** преподаватель по образовательным программам среднего профессионального образования кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин Поваляева Т.В.