

**Аннотация рабочей программы
Дисциплины СГЦ.04 Физическая культура
среднего профессионального образования
Профессия 35.01.19 «Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства»**

1. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина СГЦ.04 «Физическая культура» относится к обязательной части общепрофессионального цикла и реализуется в 1 семестре при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих 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 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

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) - 20 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка - 20 часов,

4. Содержание дисциплины

Тема 1. Легкая атлетика

Тема 2. Волейбол

5. Форма промежуточной аттестации – зачет.

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