**Программа учебной дисциплины: «Физическая культура» по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

**Автор – Грищенко Лариса Александровна,**

**Преподаватель высшей категории**

**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ» (ГБПОУ КК «КМТ»)**

**АННОТАЦИЯ**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений. В программу внесены изменения по разработке и реализации адаптированных образовательных программ письмо от 22.04.2015 № 06-443; внесены изменения об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), приказ Минспорта России от 19.06.2017 г. №542.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8 «Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности».

Цели и задачи учебной дисциплины

-**уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-

-**знать** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;

-средства профилактики перенапряжения

-способы реализации собственного физического развития

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНы**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

2019

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора  по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г |
| РАССМОТРЕНО  на заседании Методического совета  Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2019 г  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ |  | |  | | --- | | РАССМОТРЕНО  на заседании учебно-методического объединения  «Физической культуры и ОБЖ»  Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2019 г  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | |

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (утверждён приказом от 10.01.2018 г. № 2 Минобрнауки Российской Федерации, зарегистрирован в Минюст РФ от 26.01.2018 рег. № 49797), укрупнённая группа 08.00.00 Техника и технология строительства

**Организация-разработчик:** ГБПОУ КК «КМТ»

**Разработчик:**

Грищенко Лариса Александровна,

преподаватель высшей категории ГБПОУ КК «КМТ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| условия реализации программы учебной дисциплины | 16 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 18 |

**1 паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1 Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений. В программу внесены изменения по разработке и реализации адаптированных образовательных программ письмо от 22.04.2015 № 06-443; внесены изменения об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), приказ Минспорта России от 19.06.2017 г. №542.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8 «Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности».

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ОК | Умения | Знания |
| ОК 08  ПК3.5 | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов- | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;  Средства профилактики перенапряжения  Способы реализации собственного физического развития |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы** | **208** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | **158** |
| теоретическое обучение | **2** |
| самостоятельная работа | **48** |
| Итоговая аттестация в форме: *зачет, дифференцированный зачет* | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | | | | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | | | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента** | | | | | |  |  |
| **Тема 1.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда** | **Содержание учебного материала** | | | | | **2** | ОК 8.  ПК3.5 |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда | | | | |
| **Раздел 2. Учебно-методические занятия** | | | | | |  |  |
| **Тема 2.1**  **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | | | | **30** | ОК 8.  ПК3.5 |
| Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на выносливость: старт, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на координацию движений. Получение знаний по правилам судейства бега на длинные дистанции, виды дистанций. Правила судейства бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения, выносливость, скоростно-силовые качества). Обучение техники прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания гранаты. Разучивание комплексов специальных упражнений.  Выполнение контрольных нормативов (КН) и тестов ГТО:  - бег на 100м – тест ГТО;  - прыжок в длину с места и разбега – тест ГТО;  - бег по пересеченной местности 5000м без учета времени – тест ГТО;  - бег на 3000м (юноши), на 2000м (девушки) – тест ГТО;  - сгибание, разгибание рук в висе на перекладине – тест ГТО;  - бег на 1000м (юноши), на 500м (девушки) | | | | |
| **Практические занятия** | | | | |
| 1 | | | | ТБ на площадках. Беговые упражнения |
| 2 | | | | Тест ГТО - бег на 100 м |
| 3 | | | | Тест ГТО - прыжок в длину |
| 4 | | | | Кроссовая подготовка – 4-7 мин |
| 5 | | | | КН - бег на 1000 м и 500 м |
| 6 | | | | Бег по пересеченной местности до 5000м |
| 7 | | | | ТБ на площадках. Беговые упражнения |
| 8 | | | | Тест ГТО - бег на 100м. Прыжки в длину |
| 9 | | | | Тест ГТО - прыжок в длину |
| 10 | | | | КН - бег на 1000м, 500м |
| 11 | | | | Кроссовая подготовка – 10-12 мин |
| 12 | | | | Тест ГТО - бег на 2000 м и 3000 м |
| 13 | | | | ТБ на площадках. Бег. Прыжковые упражнения |
| 14 | | | | Тест ГТО - бег на 100 м. Техника прыжка в длину |
| 15 | | | | Итоговое занятие по теме. Тест ГТО - прыжок в длину |
| **Самостоятельная работа** | | | | | **10** | ОК 8.  ПК3.5 |
| 1 | | | | Совершенствование техники беговых упражнений. |
| 2 | | | | Совершенствование техники финиширования. Переменный бег |
| 3 | | | | Совершенствование техники прыжка в длину с места |
| 4 | | | | Совершенствование техники метания спортивного снаряда |
| 5 | | | | Совершенствование комплексов специальных упражнений |
| **Тема 2.2**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | **16** | ОК 8.  ПК3.5 |
| Техника безопасности на занятиях ППФП. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills.  Выполнение контрольного норматива (КН):  - прохождение полосы препятствий;  - бег на 10х10м | | | | |
| **Практические занятия** | | | | |
| 1 | | | | Ознакомление с новыми элементами полосы препятствий |
| 2 | | | | Круговая тренировка. СФП |
| 3 | | | | КН - бег 10х10 м. Скоростная подготовка |
| 4 | | | | Работа на высотных тренажерах |
| 5 | | | | КН - прохождение полосы |
| 6 | | | | Силовая подготовка |
| 7 | | | | Скоростно-силовая подготовка |
| 8 | | | | Итоговое занятие по теме. СФП |
| **Самостоятельная работа** | | | | | **8** | ОК 8.  ПК3.5 |
| 1 | | | | Методики восстановления после физических нагрузок |
| 2 | | | | Разработка комплексов для развития силы |
| 3 | | | | Разработка комплексов для развития выносливости |
| 4 | | | | Разработка комплексов для скоростной подготовки |
| **Тема 2.3**  **Спортивные игры:**  **Баскетбол**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала** | | | | | **26** | ОК 8.  ПК3.5 |
| Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствовать технику владения мячом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Техника защиты и нападения в игре. Совершенствовать тактические навыки в защите и в нападении. Развивать логическое мышление. Подготовка команды учебной группы для участия в Спартакиаде техникума.  Выполнение контрольного норматива (КН):  - ведение по дуге – два шага – бросок (правой и левой рукой);  - штрафные броски;  - броски с 7 точек;  - 3-очковые броски;  - комбинированное упражнение | | | | |
| **Практические занятия** | | | | |
| 1 | | | | ТБ в зале. Ведение и передача мяча |
| 2 | | | | Передача мяча. Техника двух шагов |
| 3 | | | | Штрафные броски. Укрывание мяча от защитника |
| 4 | | | | КН - штрафные броски. Техника дальних бросков |
| 5 | | | | КН - ведение по дуге – два шага – бросок. Эстафеты с мячом |
| 6 | | | | КН – броски с 7 точек. Учебно-тренировочная игра |
| 7 | | | | Итоговое занятие по теме. КН - 3-очковые броски |
| 8 | | | | ТБ в зале. Совершенствование элементов игры |
| 9 | | | | Техника выполнения бросков. Тактика нападения |
| 10 | | | | КН - штрафные и 3-очковые броски. Тактика защиты |
| 11 | | | | Техника нападения и защиты. Обыгрывание 1х1, 2х2 |
| 12 | | | | КН - комбинированное упражнение. Учебно-тренировочная игра |
| 13 | | | | Итоговое занятие по теме. Тактическая подготовка |
| **Самостоятельная работа** | | | | | **6** | ОК 8.  ПК3.5 |
| 1 | | | | Техническая подготовка баскетболиста |
| 2 | | | | Тактическая подготовка баскетболиста |
| 3 | | | | Отработка правил игры в баскетбол |
| **Содержание учебного материала** | | | | | **14** | ОК 8.  ПК3.5 |
| Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Прием и передача мяча в парах через сетку, во встречных колоннах, в групповых упражнениях. Совершенствование техники верхней прямой подачи и приёма после неё. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Обучение технике прямого нападающего удара. Обучение технике блокирования. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Совершенствование технических приемов в групповых упражнениях. Тактика игры в групповых и командных упражнениях. Подготовка команд учебных групп для участия в Спартакиаде техникума.  Выполнение контрольного норматива (КН):  - передача мяча в паре через сетку;  - прием мяча в паре через сетку;  - верхняя прямая подача по зонам задней линии на точность;  - прямой нападающий удар;  - блокирование нападающего удара | | | | |
| **Практическое занятие** | | | | |
| 1 | | | ТБ в зале. Техника игровых приемов | |
| 2 | | | Атакующий удар. КН - передача мяча в парах | |
| 3 | | | Тактика нападения. КН - прием мяча в парах | |
| 4 | | | Техника блокирования. КН - верхняя прямая подача | |
| 5 | | | Тактика защиты в групповых упражнениях | |
| 6 | | | Тактика нападения в групповых упражнениях | |
| 7 | | | Итоговое занятие по теме. Учебно-тренировочная игра | |
| **Самостоятельная работа** | | | | | **4** | ОК 8.  ПК3.5 |
| 1 | | Техническая подготовка волейболиста | | |
| 2 | | Тактическая подготовка волейболиста | | |
| **Тема 2.4**  **Гимнастика, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, гиревой спорт** | **Содержание учебного материала** | | | | | **36** | ОК 8.  ПК3.5 |
| Техника безопасности в тренажерном зале. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног и спины. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой.Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.Упражнения на гимнастических матах, растяжка.Упражнения на гимнастических снарядах: параллельные брусья (юноши) и разновысокие брусья (девушки), перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический конь и козел. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики.Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для расслабления мышц спины. Работа с гирей, гантелями. Работа на тренажерах. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills. Выполнение контрольного норматива (КН) и теста ГТО:  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), в висе (подтягивание) – тест ГТО;  - поднимание туловища из положения лежа (пресс) – тест ГТО;  - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость) – тест ГТО;  - прыжок на скакалке за 1 мин на результат;  - акробатическая комбинация;  - комбинация на брусьях;  - опорный прыжок;  - подъем переворотом | | | | |
| **Практические занятия** | | | | |
| 1 | | | | ТБ в тренажерном зале. Акробатика |
| 2 | | | | Тест ГТО – отжимание, поднимание туловища из положения лежа |
| 3 | | | | КН - акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях |
| 4 | | | | КН - комбинация на брусьях. Опорный прыжок |
| 5 | | | | КН - опорный прыжок. Упражнения на перекладине |
| 6 | | | | Тест ГТО – подтягивание в висе, гибкость |
| 7 | | | | Итоговое занятие по теме. Упражнения на расслабление |
| 8 | | | | ТБ в тренажерном зале. Элементы акробатики |
| 9 | | | | КН - акробатическая комбинация. Элементы на брусьях |
| 10 | | | | КН - комбинация на брусьях. Опорный прыжок |
| 11 | | | | КН - опорный прыжок. Упражнения на перекладине |
| 12 | | | | КН - упражнения на перекладине. Тест ГТО - гибкость |
| 13 | | | | Тест ГТО – пресс, подтягивание в висе |
| 14 | | | | Итоговое занятие по теме. Тест ГТО - отжимание |
| 15 | | | | ТБ в зале. КН - опорный прыжок |
| 16 | | | | КН – акробатическая комбинация. Тест ГТО - гибкость |
| 17 | | | | КН – комбинация на брусьях. Тест ГТО – пресс, подтягивание в висе |
| 18 | | | | Дифференцированный зачет |
| **Самостоятельная работа** | | | | | **10** | ОК 8.  ПК3.5 |
| 1 | | | | Совершенствование техники упражнений для развития силы. |
| 2 | | | | Совершенствование техники упражнений для развития гибкости |
| 3 | | | | Совершенствование техники упражнений для развития ловкости |
| 4 | | | | Совершенствование техники упражнений для развития выносливости |
| 5 | | | | Совершенствование техники упражнений для развития координации движения |
| **Тема 2.5**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). СФП** | **Содержание учебного материала** | | | | | **14** | ОК 8.  ПК3.5 |
| Техника безопасности на занятиях ППФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий.  Выполнение контрольного норматива (КН):  - бег 10х10м на результат | | | | |
| **Практическое занятие** | | | | |
| 1 | Круговая тренировка. СФП | | | |
| 2 | КН – бег 10х10м. Упражнения на тренажерах | | | |
| 3 | Упражнения на снарядах. СФП | | | |
| 4 | Итоговое занятие по теме. Упражнения с отягощениями | | | |
| 5 | КН – бег 10х10м. Тесты на ориентацию в пространстве | | | |
| 6 | Тесты на развитие ловкости. Упражнения по переноске грузов | | | |
| 7 | Тесты на развитие выносливости. Парные упражнения | | | |
| **Тема 2.6**  **Легкая атлетика. Оценка уровня физического развития. Основы туризма** | **Содержание учебного материала** | | | | | **22** | ОК 8.  ПК3.5 |
| Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика регулирования эмоций. Тестирование эмоциональных состояний. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний человека. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.  Выполнение контрольного норматива (КН), теста ГТО:  - бег на 100м – тест ГТО;  - прыжки в длину с места и разбега тест ГТО;  - бег на 2000м и 3000м – тест ГТО;  - метание спортивного снаряда – тест ГТО | | | | |
| **Практическое занятие** | | | | |
| 1 | | | | Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий |
| 2 | | | | Тест ГТО - бег на 100 м. Методы контроля физического состояния здоровья |
| 3 | | | | Техника метания. Методика регулирования эмоциональных состояний |
| 4 | | | | Тест ГТО - бег 2000 м и 3000 м. Методика самоконтроля |
| 5 | | | | Тест ГТО - метание спортивного снаряда. Дневник самоконтроля |
| 6 | | | | Зачет. Тест ГТО - прыжок в длину |
| 7 | | | | Беговые упражнения. Организация и подготовка туристических походов |
| 8 | | | | Тест ГТО - бег на 100м. Укладка палатки |
| 9 | | | | Тест ГТО - прыжок в длину. Продукты питания |
| 10 | | | | Тест ГТО - бег 2000 м и 3000 м. Режим передвижения по местности |
| 11 | | | | Зачет. Тест ГТО – метание спортивного снаряда |
| **Самостоятельная работа** | | | | | **10** | ОК 8.  ПК3.5 |
| 1 | | | | Составление дневника самоконтроля |
| 2 | | | | ЛФК при нарушениях осанки |
| 3 | | | | ЛФК при сердечно сосудистых заболеваниях |
| 4 | | | | Совершенствование техники укладки и установки палатки |
| 5 | | | | Совершенствование техники бега на длинные дистанции |
|  | **Итого** | | | | | **208** |  |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

**Спортивные залы и спортивные площадки:**

1. спортивный зал 30х18 м., приспособленный для проведения занятий по спортивны играм, а также гимнастики и комплексных занятий.
2. спортивный зал 20х10м., приспособленный для проведения занятий по гимнастике, гиревому спорту, ритмической гимнастике, работе на тренажерах;
3. теннисный зал 17х8м., приспособленный для проведения занятий по настольному теннису, гимнастике и комплексных занятий.
4. спортивный городок, приспособленный для проведения занятий по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, профессионально-прикладной физической подготовке.

**Оборудование и инвентарь гимнастического зала**:

* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

* кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**Открытый стадион широкого профиля:**

* волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для игры в мини-футбол, беговые дорожки с разметкой 30м, 60м, 100м, 10х10м, зона разбега для прыжков в длину, зона приземления для прыжков в длину, указатель расстояний для прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, зона для прыжка в длину с места с разметкой, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

# **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Для студентов:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 240 с.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

**Для преподавателей:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480)

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013

Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014

Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для СПО: Юрайт, 2018

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2012

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014

Хомич М.М.,Эммануэль Ю.В.*,* Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2014

Педагогика физической культуры: учебник /Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. и др., под ред. С.Д.Неверковича/.- 3-е изд., перераб. и доп. – М.: 2015

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник, /Терехина Р. Н., Крючек Е. С., Люйк Л. В. и др. Под ред. Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной/ - 3-е изд., стер., - М.: 2015

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник, /под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского/ - 3-е изд., - М.: 2015

Теория и методика физической культуры: учебник, /Кузнецов В.С./ - 3-е изд., - М.: 2016

***Интернет- ресурсы:***

www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура Открытый класс, физическая культура

pedsovet.su/load/98 Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура

www.uchportal.ru Учительский портал

www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965 Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека

fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

www.lib.sportedu.ru

www.school.edu.ru

www.infosport.ru/minsport/

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru/) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru/) (Федеральный портал «Российское образование»)

[window.edu.ru](http://window.edu.ru/) Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru/) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

[www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) Российский образовательный портал

**4 Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

# **Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| ***умения:***  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов- | Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;  Владеет техниками выполнения двигательных действий;  Выполняет тактико-технические действия в игре;  Выполняет требуемые элементы;  Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов | Результаты тестирования  Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |
| ***знания:***  при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; | Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,  Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний | Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |