**Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий**

**для учащихся заочного отделения**

**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 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий. 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.

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

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
* **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура для обучающихся на заочном отделении включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, самостоятельного и контрольногоучебного материала:

* основы методики самостоятельных занятий;
* самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом;
* основы здорового образа и стиля жизни;
* оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
* профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

* **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
* **практический,** состоящий из двух подразделов: *контролируемая самостоятельная работа,* обеспечивающая операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и *самостоятельного раздела,* содействующего приобретению опыта творческой и практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
* **контрольный,** определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

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 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

для учащихся заочного отделения

СОДЕРЖАНИЕ

|  |
| --- |
|  |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНы | |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | |
| условия реализации учебной дисциплины | |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | |

**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 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий. 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 среднего профессионального образования при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

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

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

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 – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
* **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 |

**1.4 Содержание курса.**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура для обучающихся на заочном отделении включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, самостоятельного и контрольногоучебного материала:

* основы методики самостоятельных занятий;
* самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом;
* основы здорового образа и стиля жизни;
* оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
* профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

* **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
* **практический,** состоящий из двух подразделов: *контролируемая самостоятельная работа,* обеспечивающая операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и *самостоятельного раздела,* содействующего приобретению опыта творческой и практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
* **контрольный,** определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **336** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | **40** |
| теоретические занятия |  |
| самостоятельная работа | **296** |
| в том числе:  -работа с литературными источниками и Интернет-ресурсами;  -составление комплексов упражнений различной направленности;  -самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы, детей – инвалидов, в реабилитационный период после перенесенного заболевания или травмы)  -разработка рефератов и презентаций по заданным темам;  -практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. |  |
| 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, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |

|  |
| --- |
| **Раздел 1 Учебно-методические занятия** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1.1 Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | **10** | ОК 08  ПК3.5 |
| Техника безопасности на занятиях на спортивных площадках. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Техника бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Техника бега на длинные дистанции, на выносливость: старт, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов (КН) - тесты ГТО | |
| **Практические занятия** | |
| 1 | ТБ на занятиях. Техника бега на короткие дистанции. КН |
| 2 | Техника выполнения прыжков в длину с места и разбега. КН |
| 3 | Техника бега на средние дистанции. КН |
| 4 | Техника метания гранаты (теннисного мяча). КН |
| 5 | Итоговое занятие по теме. Техника бега на длинные дистанции. КН |
| **Самостоятельная работа** | | **74** |
| Изучение литературных источников по следующим темам:  1. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность)  2. Современное состояние физической культуры и спорта.  3. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции  4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история возникновения, ГТО в СССР, возрождение комплекса, требования к различным возрастным группам населения  5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма  7. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.  8. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | |
| **Тема 1.2 Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** | | **10** |  |
| Техника безопасности на занятиях спортивными играми в зале.  Волейбол – технические приемы игры; техника нападения и техника защиты; тактика нападения и тактика защиты; групповые действия в защите и нападении; учебно-тренировочные игры по правилам ВФВ. Выполнение КН.  Баскетбол - технические приемы игры; техника нападения и техника защиты; тактика нападения и тактика защиты; групповые действия в защите и нападении; учебно-тренировочные игры по правилам ВФБ. Выполнение КН. | |
| **Практические занятия** | |
| 1 | ТБ на занятиях. Волейбол - техника нападения и защиты. КН |
| 2 | Волейбол - тактика защиты и нападения. КН |
| 3 | Баскетбол – техника нападения и защиты. КН |
| 4 | Баскетбол – тактика защиты и нападения. КН |
| 5 | Итоговое занятие по теме. Учебно-тренировочные игры с судейством |
| **Самостоятельная работа** | | **74** |  |
| Изучение литературных источников по следующим темам:  1. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.  2. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности  3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста  4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями  6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  7. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Методика составления дневника самоконтроля  8. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и программ с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности | |
| **Тема 1.3 Гимнастика, атлетическая гимнастика,**  **ритмическая гимнастика (девушки), гиревой спорт (юноши).** | **Содержание учебного материала**  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. Выполнение контрольных нормативов(КН), тестов ГТО. | | **10** | ОК 08  ПК3.5 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | ТБ на занятиях. Акробатика - составление комбинации. КН |
| 2 | Упражнения на брусьях. КН. Поднимание туловища из положения лежа |
| 3 | Упражнения на перекладине и скамейке. КН. Прыжок на скакалке. |
| 4 | Опорный прыжок. КН. Упражнения с гирей и гантелями. |
| 5 | Итоговое занятии по теме. Комплекс ритмической гимнастики. КН |
| **Самостоятельная работа** | | **74** |
| Изучение литературных источников по следующим темам:  1. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)  2. Скоростные способности. Классификация, основные средства и методы развития. Составление комплексов для самостоятельных занятий  3. Силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития. Составление комплексов для самостоятельных занятий  4. Гибкость. Классификация, основные средства и методы развития.  5. Ловкость. Основные средства и методы развития. Составление комплексов для самостоятельных занятий  6. Выносливость. Классификация, основные средства и методы развития. Составление комплексов для самостоятельных занятий | |
| **Тема 1.4**  **Профессионально-**  **прикладная физическая**  **подготовка** | **Содержание учебного материала** | | **10** | ОК 08  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. Выполнение контрольного норматива (КН):  -прохождение полосы препятствий на результат;  -бег на 10х10м на результат. | |
| **Практические занятия** | |
| 1 | ТБ на занятиях. Работа на высотных тренажерах. ОФП |
| 2 | Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. КН |
| 3 | Тесты на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве |
| 4 | Круговая тренировка на развитие основных физических качеств. КН |
| 5 | Итоговое занятие по теме. Работа с гантелями и отягощениями |
| **Самостоятельная работа** | | **74** |
| Изучение литературных источников по следующим темам:  1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Возрастные особенности развития.  2. Методы оказания первой медицинской помощи и реабилитации  3. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, “Мёртвая точка”, “Второе дыхание”, утомление)  4. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка  5. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) (по специальности).  6. Составление комплексов упражнений для ППФП по своей специальности  7. Средства и методы реабилитации после болезни, перенесённой травмы.  8. Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.  9. Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности | |
| **Всего:** | | | **296** |  |

# **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 ОГСЭ.04 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:**

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. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2017.— 256 с.— (Среднее профессиональное образование).

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

**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»

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование).

АчкасовЕ.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учеб. пособие. – М.: ИГ «ГЭОТАР-Медиа», 2016.

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

Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс 2016

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

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: 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

Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование).

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

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

***Интернет- ресурсы:***

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). Информационный портал. (Режим доступа): URL: www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9. (дата обращения: 26.10.2018).

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). Информационный портал. (Режим доступа): URL: www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E. (дата обращения: 26.10.2018).

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 |