

Департамент образования и науки Тюменской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Тюменской области

«Агротехнологический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии

**08.01.25 Мастер отделочных строительных
и декоративных работ**

2018 г.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования», протокол № 3 от 21 июля 2015 года; рекомендаций 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); приказа Минобрнауки России от 17.03.2012г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»; приказа «О внесении изменений в федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Минобрнауки России 5 марта 2004 года № 1089» от 07 июня 2017 года № 506.

Разработчик: Орловский К.С., Мерзляков А.А., Курилов А.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы по профессии 08.01.25 **Мастер отделочных строительных и декоративных работ**, относящейся к укрупненной группе профессий, специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл, базовых дисциплин, имеет практическую направленность и межпредметные связи с учебными дисциплинами и профессиональными модулями, входящими в основную образовательную программу ФГОС СПО по профессии 08.01.25 **Мастер отделочных строительных и декоративных работ**.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- 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 результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать/понимать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Общие и профессиональные компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
1	2	3	4
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу. Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части. Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составить план действия, определить необходимые ресурсы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовывать составленный план. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях. Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач. Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную	Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска. Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее	Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования информации. Формат оформления результатов поиска

	информацию в соответствии с параметрами поиска. Интерпретация полученной информации в контексте в профессиональной деятельности	значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска.	информации.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности). Применение современной научной профессиональной терминологии. Определение траектории профессионального развития и самообразования.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.	Содержание актуальной нормативно-правовой документации. Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планирование профессиональной деятельности.	Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке. Проявление толерантности в рабочем коллективе.	Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.	Особенности социального и культурного контекста. Правила оформления документов.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте.	Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия

необходимого уровня физической подготовленности	деятельности.	рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. Средства профилактики перенапряжения
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использовать современное программное обеспечение.	Современные средства устройства информатизации. Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Применение в профессиональной деятельности инструкций на государственном иностранном языке. Ведение общения на профессиональные темы.	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы, участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы. Строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые). Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы. Основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика). Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности. Особенности произношения. Правила чтения текстов профессиональной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	167
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
Теоретическая часть			4	
Введение	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 1-5, ОК 7-10
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1		
	Основы здорового образа жизни.	1		
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		
Тема 1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 1-5, ОК 7-10
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2		
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2		
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2		
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2		
	Коррекция фигуры.	2		
	Основные признаки утомления.	2		
	Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2		
	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2		
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2		
Тема 2 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 1-5, ОК 7-10
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2		
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.	2		
	Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	2		
	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.	2		
	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	2		

	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2		
	Значение мышечной релаксации.	2		
	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2		
Тема 3 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 1-5, ОК 7-10
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	2		
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2		
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2		
	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2		
Практическая часть			167	
Раздел 1. Легкая атлетика			28	
Тема 1.1 Техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 1. Специально-беговые и подводящие упражнения. Низкий старт, выбегание с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2		
Тема 1.2 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 2. Передача эстафетной палочки на месте, в шаге. Гандикап	2		
Тема 1.3 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 3. Бег по пересеченной местности – зачет 500м и 1000м.	2		
Тема 1.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 4. Скрестный шаг, метание с разбега.	2		
Тема 1.5 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала		2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 5. Метание гранаты на результат юноши – 700г., девушки – 500г.	2		
Раздел 2. Спортивные игры			50	
Тема 2.1 Волейбол.			16	

Тема 2.1.1 Техника приема и передач мяча	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 6. Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Верхняя передача и нижний прием. Передача мяча в парах.	2		
Тема 2.1.2 Техники подачи мяча	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 7. Разновидности подачи: верхняя и нижняя прямая, боковая.	2		
Тема 2.1.3 Техника и тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 8 Прием мяча с подачи, передача мяча, перемещения игрока.	2		
Тема 2.1.4 Выполнение контрольных нормативов по теме «Волейбол»	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 9 Подача, передача, прием мяча. Двусторонняя игра.	2		
Тема 2.2. Баскетбол			18	
Тема 2.2.1 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 10. Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах. Ведение мяча на месте в различных стойках. Передача с отскоком.	2		
Тема 2.2.2 Техника передач мяча	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 11. Разновидности передач мяча в парах, на месте. Ведение в движении.	2		
Тема 2.2.3 Техника броска мяча	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 12. Техника броска: стойка, расположение рук, работа ног. Бросок в движении.	2		
Тема 2.2.4 Выполнение контрольных	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 13. Ближний, средний бросок с места. Бросок в движении	2		

нормативов по теме «Баскетбол»				
Тема 2.3. Футзал			18	
Тема 2.3.1 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 14. Обучение и совершенствование. Техника ведения мяча.	2		
Тема 2.3.2 Техника приема и передач мяча	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 15. Двухсторонние игры.	2		
Тема 2.3.3 Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 16. Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении., двухсторонние игры.	2		
Тема 2.3.4 Техника игры в футзал	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 17. Совершенствование техники игры в футзал, двусторонняя игра.	2		
Тема 2.3.5 Выполнение контрольных нормативов по теме «Футзал»	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 18. Техника ведения мяча, прием и передачи мяча, двухсторонние игры.	2		
Раздел 3. Лыжная подготовка			50	
Тема 3.1 Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 19. Инвентарь. Форма одежды, температурный режим. Обучение техники одновременных ходов. Подготовительные упражнения. Одновременный, бесшажный, одношажный, двухшажный ход.	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: совершенствование техники передвижения на лыжах.		6	
Тема 3.2 Техника попеременных ходов	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 20. Подводящие соревновательные упражнения, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	2		
Тема 3.3 Переход	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10

от одновременного к попеременному ходу	Практическая работа № 21. Скольжение, шаг, переход от одновременному к попеременному ходу.	2		
Тема 3.4 Переход от попеременного к одновременному ходу	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 22. Прокат, одновременное отталкивание рук, переход на одновременный ход.	2		
Тема 3.5 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 23. Прохождение дистанции: девушки - 3 км, юноши - 5 км.	2		
Тема 3.6 Подъемы и спуски	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 24. Подъемы: ступающий шаг, лесенка, елочка, спуск в средней стойке, спуск с горки.	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: упражнения на равновесие, катание с горки.		6	
Тема 3.7 Техника поворотов и торможений	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 25. Поворот переступанием. Торможение упором, полуплугом, плугом.	2		
Тема 3.8 Техника конькового хода	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 26. Совершенствование техники лыжных ходов.	2		
Тема 3.9 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 27. Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши-5км	2		
Раздел 4 Гимнастика			24	
Тема 4.1 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 28. Обучение и совершенствование акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, опорный прыжок через коня.	2		
Тема 4.2	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10

Техника опорного прыжка	Практическая работа № 29. Юноши прыжок через коня, девушки прыжок через козла в длину ноги врозь и в ширину ноги врозь.	2		
Тема 4.3 Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 30. Юноши упражнения на кольцах, брусьях, перекладине. Девушки- упражнение на бревне.	2		
Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 31. Выполнение контрольных нормативов на брусьях, перекладине, гимнастических снарядах	2		
Раздел 5. Плавание			15	
Тема 5.1. Техника плавания	Содержание учебного материала	Уровень освоения	5	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 32. Имитационные движения для освоения техники плавания различными способами.	2		
Тема 5.2. Брасс	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 33. Освоение техники брасс. Обучение виду плавания	2		
Тема 5.3. Кроль на груди	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 34. Освоение техники кроль на груди.	2		
	ИТОГО		171	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

1) Основное оборудование:

- гимнастическая стенка;
- щит баскетбольный;
- гимнастическая скамейка;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- баскетбольные мячи.

2) Тренажерный зал с комплектом оборудования:

- козел гимнастический;
- сектор для прыжков в высоту;
- гимнастические маты;
- стол теннисный.

3) Лыжная база (60 пар лыж).

4) Учебно - наглядные пособия:

- методическая литература;
- учебные пособия;
- инструкции по ТБ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник.-4-е изд., стер. М.: Академия, 2012.- 304 с.

Дополнительные источники:

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник.- М.: Гардарики, 2007.- 448 с.

2. Спортивные игры, совершенствование спортивного мастерства : учебник/ [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. - 2-е изд., стер. - М. : «Академия», 2007. - 400 с.

3. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 6-е изд., испр. – М. : «Академия», 2007. - 176 с.

4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие. - 3-е изд., испр. - М. : «Академия», 2007. - 272 с.

5. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие. - 4-е изд., стер. - М. : «Академия», 2007. - 144 с.

6. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие. - 2-е изд., стер. - М. : «Академия», 2007. - 208 с.

Информационные ресурсы:

1. Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://windo.edu.ru> - свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно - методической библиотеке для общего и профессионального образования.

2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <http://school-collection.edu.ru>

3. Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://fcior.edu.ru>

4. ЭБС "Юрайт" <https://biblio-online.ru/>

Периодические издания:

1. //Вестник образования – научно-методический журнал

2. //Методист – научно – методический журнал
3. //Среднее специальное образование – методический журнал
4. //Образование личности- научно-популярный журнал
- 5.//Основы безопасности жизнедеятельности- научно-популярный журнал
6. //Будь здоров - научно-методический журнал
7. //Физическая культура в школе - научно-методический журнал

3.3. Организация образовательного процесса

Дисциплина «Физическая культура» рекомендована к изучению после учебных дисциплин: «Экономика, менеджмент и маркетинг»; «Организация хранения и контроль запасов сырья». Целесообразно изучение дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» параллельно с освоением профессионального модуля ПМ.06. Организация и контроль текущей деятельности подчиненного персонала.

Программа обеспечивается учебно-методическими комплексами (УМК): лекционным материалом, методическими указаниями по проведению практических занятий, методическими рекомендациями по выполнению самостоятельной работы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Образовательное учреждение предоставляет обучающимся возможность работы комплектом лицензионного программного обеспечения.

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами, адаптированными к ограничениям их здоровья.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализацию программы осуществляют педагогические работники образовательной организации, а также лица, привлекаемые к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, имеющие образование, которое соответствует области профессиональной деятельности.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
1	3	2
Умения:		
-представление роли физической культуры, ее необходимости в повседневной и профессиональной жизни человека; -осознание роли физической культуры на здоровье и физическое состояние человека; - владение многообразием двигательного опыта и умением использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;	Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям. Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий. Точность оценки. Соответствие требованиям инструкций, регламентов. Рациональность действий. Правильное выполнение	Текущий контроль: - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий; - выполнение индивидуального задания. Промежуточная аттестация: - экспертная оценка

<ul style="list-style-type: none"> - владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения; - определение комплекса упражнений различной направленности двигательных действий; - планирование и подбор индивидуальных средств и методов для развития своих физических качеств; - развитие уровня двигательного качества выносливости, повышение устойчивости организма к утомлению в результате целенаправленной тренировки; - применение правил личной гигиены, умение заботиться о своем здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями; - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - обоснование способа ЗОЖ, в организации жизнедеятельности, учитывающие индивидуальные интересы и возможности, связь с его учебной и бытовой деятельностью, готовности к труду, службе в армии; - выполнение осознанного целенаправленного применения разнообразных форм физкультурной активности; - совершенствование физического развития, обеспечения физической работоспособности, готовности к труду, службе в армии; - владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля; - определение индивидуальных дозировок; - нахождение системы прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков; - планирование профиограммы, для подбора средств ППФП, определение долей умственной и физической нагрузки; - понимание структуры движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и 	<p>заданий в полном объеме.</p>	<p>выполнения практических заданий на зачете.</p>
--	---------------------------------	---

пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.		
---	--	--

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не оценивается

5.ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована профессиональными образовательными организациями, реализующими программы среднего профессионального образования по укрупнённой группе специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства