МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА
Северо-Кавказский филиал

УТВЕРЖДАЮ:
Директор СКФ БГТУ
им. В.Г. Шухова
_____ В.Л. Курбаов
24 февраля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Квалификация выпускника

Техник

Срок обучения

3 года 10 месяцев

Минеральные Воды, 2021г.

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 08.02.11 «Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома», утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ №1444 от 10.12.2015 г.
- плана учебного процесса БГТУ им. В. Г. Шухова по специальности 08.02.11 «Управление многоквартирным домом.

Составитель: к.п.н., доцент _____ Черкасова И.В.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании кафедры ПЗГСХ
Протокол № 6 от 24 февраля 2021

Заведующий кафедрой _____ Дайронас М.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ 04. Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины - является обязательной частью общегуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, (квалификация «техник» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от №1444 от 10.12.2015 г.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью изучения освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровой образ жизни и систематическое физическое совершенствование.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общегуманитарного и социально-экономического цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей, изучается обучающимися очной формы обучения в **3,4,5,6,7,8** семестрах.

1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен освоить общие компетенции:

Код	Общие компетенции
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 04	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
знать	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

1.5. Общее количество часов на освоение программы учебной дисциплины: всего – 336 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **– 168 часов**, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 168 часов;

учебной и производственной практики – 0 часа.

По итогам обучения ОГСЭ 04 «Физическая культура» предусмотрен диф. зачет **в 3,4,5,6,7,8 семестрах**.

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
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	168
лабораторные	
Самостоятельная работа обучающегося(всего)	168
в том числе:	
Учебная практика Производственная практика	0 0
Форма промежуточной аттестации обучающегося (диф. зачет/зачет/ экзамен), семестр	диф.зачет – 3,4,5,6,7,8 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	**2**		**3**	**4**
	ОГСЭ 04. Физическая культура		**336**	
	3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			**24**	
Введение **Тема 1.1. Кроссовая подготовка.**	**Содержание учебного материала**			
	1	Физические способности человека и их развития		
	2	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	3	Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	4	Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места		
	Практическое занятие №1. Техника специальных упражнений бегуна.		4	2
	Практическое занятие №2. Техника бега на короткие и средние дистанции.		4	2
	Практическое занятие №3. Техника прыжка в длину с места.		2	2
	Практическое занятие №4. Техника эстафетного бега..		2	2
	Самостоятельная работа №1:Утомление и процессы восстановления		2	3
	Самостоятельная работа №2: Предстартовое и стартовое состояние		2	3
	Самостоятельная работа №3: Профилактика профзаболеваний.		2	3
	Самостоятельная работа №4: Значение оздоровительных систем физического воспитания.		2	3
	Самостоятельная работа №5: Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО).		2	3
	Самостоятельная работа №6: Правовые основы ФКи С.		2	3
Раздел 2. Гимнастика.			**20**	
	Содержание учебного материала			

Тема 2.1 Гимнастика	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья.		
	2	Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
	Практическое занятие №5. Строевые упражнения		2	2
	Практическое занятие №6. Общеразвивающие упражнения.		4	2
	Практическое занятие №7.Техника акробатических упражнение.		4	2
	Самостоятельная работа №7: Эндокринная система.		2	3
	Самостоятельная работа №8: Основные понятия физической культуры		2	3
	Самостоятельная работа №9: Правовые основы физической культуры и спорта		2	3
	Самостоятельная работа №10: Планирование и контроль в физ.воспитании		2	3
	Самостоятельная работа №11: Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.		2	3
Раздел 3. Волейбол.			**20**	
Тема 3.1. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**			
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья.		
	2	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практическое занятие №8. Техника приема и передачи мяча сверху двумя рукам.		2	2

		Практическое занятие №9. Техника приема и передачи мяча снизу двумя рукам.	2	2
		Практическое занятие №10. Техника верхней и нижней подачи мяча.	2	2
		Практическое занятие №11. Учебная игра.	4	2
		Самостоятельная работа №12:Гигиена тела.	4	3
		Самостоятельная работа №13: Физическая культура и медицина	2	3
		Самостоятельная работа №14: Что такое «Валеология»	2	3
		Самостоятельная работа №15: ЗОЖ и его составляющие	2	3
		Самостоятельная работа №16: Дыхательная гимнастика	2	3
		Самостоятельная работа №17: Врачебный контроль	2	3
		Всего за 3 семестр:	**64**	
4 семестр				
Раздел 4. Общая физическая подготовка.			**20**	
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика.		**Содержание учебного материала**		
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
		Практическое занятие №12. Общая физическая подготовка	10	2
		Самостоятельная работа №18:Активный отдых.	2	3
		Самостоятельная работа №19:Вводная и производственная гимнастика.	2	3
		Самостоятельная работа №20:Гигиенические средства оздоровления.	2	3
		Самостоятельная работа №21:Материнство и здоровье.	2	3
		Самостоятельная работа №22:Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	3
Раздел 5. Баскетбол.			**30**	

Тема 5.1 Спортивные игры.		**Содержание учебного материала**		
	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		2
	Практическое занятие №13. Техника введения и передачи мяча.		2	2
	Практическое занятие №14. Техника комбинационных действий.		4	2
	Практическое занятие №15. Техника бросков мяча.		2	2
	Практическое занятие №16. Двухсторонняя игра		6	2
	Практическое занятие №17. Пов.тех. введения и передачи мяча.		4	2
	Практическое занятие №18. Пов. тех. комбинационных действий.		2	2
	Практическое занятие №19. Пов.тех. бросков мяча.		4	2
	Практическое занятие №20. Двухсторонняя игра		6	2
	Самостоятельная работа №22: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		4	3
	Самостоятельная работа №23: Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности.		4	3
	Самостоятельная работа №24-25:Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		8	3
	Самостоятельная работа №26:Утомление и процессы восстановления		2	3
	Самостоятельная работа №27: Предстартовое и стартовое состояние		2	3
	Самостоятельная работа №28: Профилактика профзаболеваний.		2	3
	Самостоятельная работа №29: Значение оздоровительных систем физического воспитания.		2	3
	Самостоятельная работа №30: Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО).		2	3
	Самостоятельная работа №31: Эндокринная система.		2	3
	Самостоятельная работа №32: Основные понятия физической культуры		2	3

	Всего за 4 семестр:	**80**	
	5 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика		**22**	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	**Содержание учебного материала**		
	Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.		
	Практическое занятие №21. Пов. тех.специальных упражнений бегуна.	2	2
	Практическое занятие №22. Пов. тех. бега на короткие и средние дистанции.	2	2
	Практическое занятие №23. Пов. тех.прыжка в длину с места.	2	2
	Практическое занятие №24. Пов. тех. эстафетного бега.	4	2
	Самостоятельная работа №33: Правовые основы физической культуры и спорта	2	3
	Самостоятельная работа №34: Планирование и контроль в физ.воспитании	2	3
	Самостоятельная работа №35: Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	3
	Самостоятельная работа №36:Гигиена тела.	2	3
	Самостоятельная работа №37: Физическая культура и медицина	2	3
	Самостоятельная работа №38: Что такое «Валеология»	2	3
Раздел 2. Гимнастика.		**20**	
Тема 2.1 Гимнастика.	**Содержание учебного материала**		
	1 Решает задачи поддержки и укрепления здоровья.		
	2 Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
	Практическое занятие №25. Пов. тех.строевых упражнений.	2	2
	Практическое занятие №26. Пов. тех. общеразвивающих упражнений.	4	2

		Практическое занятие №27.Пов. тех. акробатических упражнений.	4	2
		Самостоятельная работа №39: ЗОЖ и его составляющие	2	3
		Самостоятельная работа №40: Дыхательная гимнастика	2	3
		Самостоятельная работа №41:Активный отдых.	2	3
		Самостоятельная работа №42:Вводная и производственная гимнастика.	2	3
		Самостоятельная работа №43:Гигиенические средства оздоровления.	2	3
Раздел 3. Волейбол.			**10**	
Тема 3.1. Спортивные игры.		**Содержание учебного материала**		
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья.		
	2	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача,		
	3	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
		Практическое занятие №28. Пов. тех. приема и передачи мяча сверху двумя рукам.	2	2
		Практическое занятие №29. Пов. тех. приема и передачи мяча снизу двумя рукам.	2	2
		Практическое занятие №30. Пов. тех. верхней и нижней подачи мяча.	2	2
		Самостоятельная работа №44:Материнство и здоровье.	2	3
		Самостоятельная работа №45:Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	3
		Всего за 5 семестр:	**52**	
6 семестр				
Раздел 4. Общая физическая подготовка.			**22**	
		Содержание учебного материала		

Тема 4.1 Атлетическая гимнастика.	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практическое занятие №31. Метод круговой тренировки		14	2
	Самостоятельная работа №46: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		4	3
	Самостоятельная работа №47: Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности.		4	3
Раздел 5. Баскетбол.			**26**	
Тема 5.1 Спортивные игры.		**Содержание учебного материала**		
	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практическое занятие №32. Пов.тех. введения и передачи мяча.		2	2
	Практическое занятие №33. Пов. тех. комбинационных действий.		2	2
	Практическое занятие №34. Пов.тех. бросков мяча.		2	2
	Практическое занятие №35. Двухсторонняя игра		6	2
	Самостоятельная работа №48:Утомление и процессы восстановления		4	3
	Самостоятельная работа №49: Предстартовое и стартовое состояние		4	3
	Самостоятельная работа №50-51:Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		6	3
Раздел 6. Легкая атлетика			**12**	
	Содержание учебного материала			
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		

Тема 6.1. Кроссовая подготовка.	2	Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	3	Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.		
		Практическое занятие №36. Техника специальных упражнений бегуна. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна.	2	2
		Практическое занятие №37. Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
		Самостоятельная работа №52: Профилактика профзаболеваний.	4	3
		Самостоятельная работа №53: Значение оздоровительных систем физического воспитания.	2	3
		Самостоятельная работа №54: Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО).	2	3
		Всего за 6 семестр:	**60**	
7 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика			**22**	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	**Содержание учебного материала**			
	Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.			
	Практическое занятие №38. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна.		4	2
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции		2	2
	Практическое занятие №40. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		2	2
	Практическое занятие №41. Совершенствование техники эстафетного бега.		2	2
	Самостоятельная работа №55:Утомление и процессы восстановления		2	3
	Самостоятельная работа №56: Предстартовое и стартовое состояние		2	3

	Самостоятельная работа №57: Профилактика профзаболеваний.		2	3
	Самостоятельная работа №58: Значение оздоровительных систем физического воспитания.		4	3
	Самостоятельная работа №59: Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО).		2	3
Раздел 2. Гимнастика.			**22**	
Тема 2.1 Гимнастика.	**Содержание учебного материала**			
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	2	Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
	Практическое занятие №42. Совершенствование техники строевых упражнений		4	2
	Практическое занятие №43. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.		4	2
	Практическое занятие №44.Совершенствование техники акробатических упражнение.		4	2
	Самостоятельная работа №60: Эндокринная система.		2	3
	Самостоятельная работа №61: Основные понятия физической культуры		2	3

	Самостоятельная работа №62: Правовые основы физической культуры и спорта		2	3
	Самостоятельная работа №63: Планирование и контроль в физ.воспитании		2	3
	Самостоятельная работа №64: Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.		2	3
		Всего за 7 семестр:	**44**	
	8 семестр			
Раздел 3. Волейбол.			**20**	
Тема 3.1. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**			
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья.		
	2	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя рукам		4	2
	Практическое занятие №46.. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам.		4	2
	Практическое занятие №47. Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча.		2	2
	Практическое занятие №48. Совершенствование техники игры		2	2
	Самостоятельная работа №65:Гигиена тела.		2	3
	Самостоятельная работа №66: Физическая культура и медицина		2	3
	Самостоятельная работа №67: Что такое «Валеология»		2	3
	Самостоятельная работа №68: ЗОЖ и его составляющие		2	3
Раздел 4. Общая физическая подготовка.			**16**	
		Содержание учебного материала		
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером,		

Тема 4.1 Атлетическая гимнастика.		упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практическое занятие №49. Метод круговой тренировки		6	2
	Самостоятельная работа №69:Активный отдых.		2	3
	Самостоятельная работа №70:Вводная и производственная гимнастика.		2	3
	Самостоятельная работа №71:Гигиенические средства оздоровления.		2	3
	Самостоятельная работа №72:Материнство и здоровье.		2	3
	Самостоятельная работа №73:Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2	3
	Всего за 8 семестр:		**36**	
	ИТОГО:		**336**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Наименование учебных помещений и помещений для самостоятельной работы

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Наименование учебных помещений* и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Физкультурно-оздоровительный центр	Зал оборудован: семью стационарными стандартными баскетбольными щитами, два из которых – игровые на стальной раме с металлическим обрамлением, цельные (прозрачный акрил), десять гимнастических лестниц, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, стол для занятий армрестлингом. Спортивный зал оборудован двумя раздевалки, преподавательской, инвентарной, душевыми, туалетами. В зале имеется достаточная инвентарная база: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, измеритель высоты волейбольной сетки, насосы для надувания мячей, судейская вышка, волейбольные сетки, скакалки, набивные мячи различного веса, обручи, ракетки для бадминтона, воланы, теннисные ракетки, коврики, гимнастические маты, гантели различного веса, фитболы для занятий аэробикой, шахматы, шашки, канат для перетягивания. Тренажерный зал. Тренажеры: скамья для пресса, навесные турники, беговая дорожка, велотренажер, скамья для жима, штанга. Спортивная площадка: перекладина (низкая, высокая),	Свидетельство о государственной регистрации права УФС государственной регистрации, кадастра и картографии по Ставропольскомукраю от 19.08.2014 г. 26-АИ 836437 Срок действия - бессрочно

	брусья (параллельные и разновысокие). Стрелковый тир.	
Открытый стадион широкого профиля	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудован атлетическими беговыми дорожками; турником, брусьями, гиперэкстензиями, лавками для пресса; запасным футбольным полем с искусственным покрытием; песочной ямой для прыжков в длину по легкой атлетике; легкоатлетическими барьерами; матами для прыжков в высоту Теннисный корт. Футбольное поле с естественным газоном. Трибуна.	Аренда стадиона: 357203 Ставропольский край г. Минеральные Воды, ул. Пятигорская, д. 25 / ул. Бибика, д.14

3.2. Информационное обеспечение обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы, периодических изданий, программного обеспечения

3.2.1 Основная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — (Профессиональное образование).
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование).
3. Германов Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование) // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://biblio-online.ru/bcode/453962 (дата обращения: 16.10.2020).
4. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://biblio-online.ru/bcode/454138 (дата обращения: 09.11.2020).

3.2.2 Дополнительная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования – 7-у изд.М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 272 с.
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://biblio-online.ru/bcode/456546

(дата обращения: 10.11.2020).
3. Рогова Р.В. Гимнастика и методика преподавания: учебно-методический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2011. – 125 с. - Режим доступа: http://window.edu.ru/ (ПООП)
4. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений под ред. В.Д. Дашинорбоева. - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2010. - 229 с. - Режим доступа: http://window.edu.ru/ (ПООП)
5. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://biblio-online.ru/bcode/455838 (дата обращения: 09.11.2020).

3.2.3 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания

1. Российская Федерация. Законы. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосовании 1 июля 2020 года : одобрен Государственной Думой 11 марта 2020 года : одобрен Советом Федерации 11 марта 2020 года // СПС КонсультантПлюс // Режим доступа : для зарегистрированных пользователей.
2. Российская Федерация. Законы. Об Образовании : принят Государственной Думой 21 декабря2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года - Москва, Эксмо, 2017 . - 350 с.
3. Российская Федерация. Законы. Трудовой кодекс Российской Федерации : принят Государственной Думой 21 декабря 2001 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2001 года // Доступ к СПС КонсультантПлюс.
4. Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования // Доступ к СПС КонсультантПлюс
5. Ериков В.М., Никулин А.А. Адаптивная физическая культура : краткий словарь терминов / В.М. Ериков, А.А. Нкулин. – Москва, Лань, 2020, 200 с.
6. Казаков С. Спортивные игры : энциклопедический справочник. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2004. – 448 с.
7. Все о спорте : справочник в 3-х т. – 2-е изд., доп. – Москва, Физкультура и спорт, 1978. – 20 см.
   Т.1 / сост. А.А. Добров. – 520 с.
   Т.2 / сост. В Кукушкин. – 1978. – 220 с.
   Т.3 / сост. В.В. Кукушкин. – 1978. – 250 с.
8. ж. Физическая культура в школе - научно-методический журнал (годовая подписка)
9. ж. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - научно-методический журнал (годовая подписка)
10. ж. Турист - популярный журнал (годовая подписка)
11. Журнал «Университетская наука» изд-во : СКФ БГТУ им. В.Г. Шухова, Минеральные Воды

3.2.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. Сайт учителя физической культуры http://ftrainer.narod.ru/
2. Спортивная электронная библиотека http://libsport.ru
3. Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой http://shatalova.ru/
4. Краткий словарь терминов по физической культуре https://nsportal.ru/

3.2.5 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. База данных ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/
2. База данных ЭБС «Iprbooks» http://www.iprbookshop.ru/
3. База данных ЭБС «Юрайт» https://biblio-online.ru/
4. База данных ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/
5. База данных административно-управленческого портала Электронные книги, статьи, документы и пр http://www.aup.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) **Результатом освоения учебной дисциплины являются следующие**	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля**
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 профессии.	- выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; - сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; - поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	- контрольные задания (тесты) для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся; - реферативная работа обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, по предлагаемой тематике; - экспертная оценка выполнения самостоятельной работы.
знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.	- перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; - перечисление критериев здоровья человека; - характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; - перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; - представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; - представление о профессиональных заболеваниях; - представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.	- собеседование; - устный опрос обучающихся.