Приложение 16
к ППССЗ по специальности
08.02.01 СТРОИТЕЛЬСТВО И ЭКСПЛУАТАЦИЯ
ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Октябрьский техникум строительных и сервисных
технологий им. В.Г. Кубасова»

Утверждаю:
Директор
_____/_О.П.Титова__/
«__30_»_____06____2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура
по специальности среднего профессионального образования –
программе подготовки специалистов среднего звена
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

2018 г.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова»

Разработчики:

Назарова Светлана Владимировна, преподаватель 1 категории
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензенты:

Яворская Любовь Алексеевна - методист ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова»

Моргунова Марина Юрьевна - методист ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»
Протокол № 10 от 25.06. 2018 г.
Председатель комиссии _____ / Маринина Т.А./

СОДЕРЖАНИЕ

Оглавление

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
1.1. Область применения программы....4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы....4
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы....5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины....6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ....21
3.1. Материально-техническое обеспечение....21
3.2. Информационное обеспечение обучения....21
3.3. Организация образовательного процесса....22
3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса....22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Перечень общих компетенций элементы которых формируются в рамках дисциплины

Код	Наименование общих компетенций
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Общая учебная нагрузка (всего)	168
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	163
в том числе:	
практические занятия	150
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	5
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме зачетов с 3 по 7 семестры и дифференцированного зачета в 8 семестре, которые проводятся зачет за счет часов последнего занятия *в семестре*	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	
2 курс			
Семестр 3		**29**	
Раздел 1. Тестирование		6	
Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. «Челночный» бег (3х10м); прыжки в длину с места; наклон.	**Содержание учебного материала**	**3**	
	Тематика учебных занятий	3	
	Лекция «Правила техники безопасности при занятиях физической культурой**»**	1	1
	Практическое занятие «Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. «Челночный» бег (3х10м); прыжки в длину с места; наклон»	2	2
Тема 1.2. Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине	**Содержание учебного материала**	**3**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине»	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спин	1	3
Раздел 2. Легкая атлетика.		5	
Тема 2.1. Правила техники	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	

1	2	3	
безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег на короткие дистанции.	**Практическое занятие** «Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег на короткие дистанции»	1	3
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Бег на средние и длинные дистанции»	2	3
Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»»	2	3
Раздел 3. Волейбол.		10	
Тема 3.1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Верхняя прямая подача по зонам.	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Верхняя прямая подача по зонам»	1	3
Тема 3.2. Нападающий удар из зоны 4,2.	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Нападающий удар из зоны 4,2.»	1	3
Тема 3.3. Одиночное и групповое	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Одиночное и групповое блокирование»	2	3

1	2	3	
блокирование.			
Тема 3.4. Система защиты «углом вперед».	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Система защиты «углом вперед».»	2	3
Тема 3.5. Учебная игра с заданием.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Учебная игра с заданием»	2	3
Тема 3.6. Контроль техники и тактики игры	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Контроль техники и тактики игры»	2	3
Раздел 4. Гимнастика и акробатика		6	
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой.Упор «углом» на параллельных брусьях.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Упор «углом» на параллельных брусьях»	2	3
Тема 4.2. Кувырок вперед из стойки на руках.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Кувырок вперед из стойки на руках»	2	3
Тема 4.3. Стойка на голове. «Рондат».	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Стойка на голове. «Рондат»»	2	3
	Зачет	2	
Семестр 4		**28**	

1	2	3	
Раздел 5. Лыжная подготовка.		8	
Тема 5.1.Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременные ходы.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременные ходы»	2	2
Тема 5.2. Коньковые ходы. Повороты в движении. Торможения.	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Коньковые ходы. Повороты в движении. Торможения.»	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся Коньковые ходы. Повороты в движении. Торможения.	1	3
Тема 5.3. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Одновременные ходы. Спуски и подъемы»	2	2
Тема 5.4. Контроль техники.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Контроль техники»	2	2
Раздел 6. Баскетбол		10	
Тема 6.1. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Бросок мяча после	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Бросок мяча после ведения с использованием «двухшажного» ритма»	2	2

1	2	3	
ведения с использованием «двухшажного» ритма.			
Тема 6.2. Индивидуальные защитные действия.	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Индивидуальные защитные действия»	1	2
Тема 6.3. Зонная защита.	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Зонная защита»	1	2
Тема 6.4. Быстрый прорыв.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Быстрый прорыв»	2	2
Тема 6.5. Групповые действия в защите.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Групповые действия в защите»	2	2
Тема 6.6. Контроль техники и тактики игры.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Контроль техники и тактики игры»	2	2
Раздел 7. Гигиеническая и производственная гимнастика.		8	
Тема 7.1. Гигиеническая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Зарядовая гимнастика»	2	2
	Практическое занятие «Индивидуальная гимнастика»	2	2
Тема 7.2. Производственная гимнастика.	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Тематика учебных занятий	4	
	Практическое занятие «Формы занятия гимнастикой на производстве»	2	2

1	2	3	
	Практическое занятие «Разработка производственной гимнастики»	2	2
	Зачет	2	3
3 курс			
Семестр 5		**30**	
Раздел 1. Тестирование		**2**	
Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. «Челночный» бег (3х10м); прыжки в длину с места; наклон.	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. «Челночный» бег (3х10м); прыжки в длину с места; наклон»	1	3
Тема 1.2. Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине»	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спин	1	3
Раздел 2. Легкая атлетика.		**6**	
Тема 2.1. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетически	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег на короткие дистанции»	2	3

1	2	3	
ми упражнениями. Бег на короткие дистанции.			
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Бег на средние и длинные дистанции»	2	3
Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»»	2	3
Раздел 3. Волейбол.		**7**	
Тема 3.1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Верхняя прямая подача по зонам.	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Верхняя прямая подача по зонам»	1	3
Тема 3.2. Нападающий удар из зоны 4,2.	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Нападающий удар из зоны 4,2.»	1	3
Тема 3.3. Одиночное и групповое блокирование.	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Одиночное и групповое блокирование»	1	3
Тема 3.4. Система защиты	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	

1	2	3	
«углом вперед».	**Практическое занятие** «Система защиты «углом вперед».»	1	3
Тема 3.5. Учебная игра с заданием.	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Учебная игра с заданием»	1	3
Тема 3.6. Контроль техники и тактики игры	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Контроль техники и тактики игры»	2	3
Раздел 4. Гимнастика и акробатика		**6**	
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой.Упор «углом» на параллельных брусьях.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Упор «углом» на параллельных брусьях»	2	3
Тема 4.2. Кувырок вперед из стойки на руках.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Кувырок вперед из стойки на руках»	2	3
Тема 4.3. Стойка на голове. «Рондат».	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Стойка на голове. «Рондат»»	2	3
Раздел 5. Лыжная подготовка.		**6**	
Тема 5.1.Правила техники безопасности при занятиях лыжной	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременные ходы»	2	3

1	2	3	
подготовкой. Попеременные ходы.			
Тема 5.2. Коньковые ходы. Повороты в движении. Торможения.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Коньковые ходы. Повороты в движении. Торможения»	2	3
Тема 5.3. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Одновременные ходы. Спуски и подъемы»	1	3
Тема 5.4. Контроль техники.	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Контроль техники»	1	3
	Зачет	2	
Семестр 6		**38**	
Раздел 6. Баскетбол		**18**	
Тема 6.1. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Бросок мяча после ведения с использованием «двухшажного» ритма.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Бросок мяча после ведения с использованием «двухшажного» ритма»	2	3
Тема 6.2.	**Содержание учебного материала**	**3**	

1	2	3	
Индивидуальные защитные действия.	**Тематика учебных занятий**	3	
	Практическое занятие «Индивидуальные защитные действия»	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальные защитные действия	1	
Тема 6.3. Зонная защита.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Зонная защита»	2	3
Тема 6.4. Быстрый прорыв.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Быстрый прорыв»	2	3
Тема 6.5. Групповые действия в защите.	**Содержание учебного материала**	**5**	
	Тематика учебных занятий	5	
	Практическое занятие «Групповые действия в защите»	2	3
	Практическое занятие «Групповые действия в защите»	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Групповые действия в защите	1	
Тема 6.6. Контроль техники и тактики игры.	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Тематика учебных занятий	4	
	Практическое занятие «Контроль техники и тактики игры»	2	3
	Практическое занятие «Контроль техники и тактики игры»	2	3
Тема 7.1. Гигиеническая гимнастика		**18**	
	Содержание учебного материала	**4**	
	Тематика учебных занятий	4	
	Практическое занятие «Зарядовая гимнастика»	2	3
	Практическое занятие «Индивидуальная гимнастика»	2	3
Тема 7.2. Производственная гимнастика.	**Содержание учебного материала**	**14**	
	Тематика учебных занятий	14	
	Практическое занятие «Формы занятия гимнастикой на производстве»	2	3

1	2	3	
	Практическое занятие «Гимнастика передработой»	2	3
	Практическое занятие «Физкультурная пауза»	2	3
	Практическое занятие «Гимнастика после работы»	2	3
	Практическое занятие «Разработка производственной гимнастики для работы с большими физическими нагрузками»	2	3
	Практическое занятие «Разработка производственной гимнастики для малоподвижных работ»	2	3
	Практическое занятие «Разработка производственной гимнастики»	2	3
	Зачет	2	3
4 курс			
Семестр 7		**30**	
Раздел 1. Тестирование		**4**	
Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. «Челночный» бег (3х10м); прыжки в длину с места; наклон.	**Содержание учебного материала**	2	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. «Челночный» бег (3х10м); прыжки в длину с места; наклон»	2	3
Тема 1.2. Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине»	2	3

1	2	3	
на спине			
Раздел 2. Легкая атлетика.		**6**	
Тема 2.1. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег на короткие дистанции.	**Содержание учебного материала**	2	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег на короткие дистанции»	2	3
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**	2	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Бег на средние и длинные дистанции»	2	3
Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	**Содержание учебного материала**	2	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»»	2	3
Раздел 3. Волейбол.		**10**	
Тема 3.1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Верхняя прямая подача по зонам.	**Содержание учебного материала**	1	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Верхняя прямая подача по зонам»	1	3
Тема 3.2. Нападающий удар	**Содержание учебного материала**	1	
	Тематика учебных занятий	1	

1	2	3	
из зоны 4,2.	**Практическое занятие** «Нападающий удар из зоны 4,2.»	1	3
Тема 3.3. Одиночное и групповое блокирование.	**Содержание учебного материала**	2	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Одиночное и групповое блокирование»	2	3
Тема 3.4. Система защиты «углом вперед».	**Содержание учебного материала**	2	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Система защиты «углом вперед».»	2	3
Тема 3.5. Учебная игра с заданием.	**Содержание учебного материала**	2	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Учебная игра с заданием»	2	3
Тема 3.6. Контроль техники и тактики игры	**Содержание учебного материала**	2	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Контроль техники и тактики игры»	2	3
Раздел 4. Гимнастика и акробатика		**4**	
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой.Упор «углом» на параллельных брусьях.	**Содержание учебного материала**	2	
	Тематика учебных занятий	2	
	Практическое занятие «Упор «углом» на параллельных брусьях»	2	3
Тема 4.2. Кувырок вперед из стойки на руках.	**Содержание учебного материала**	1	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Кувырок вперед из стойки на руках»	1	3

1	2	3	
Тема 4.3. Стойка на голове. «Рондат».	**Содержание учебного материала**	1	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Стойка на голове. «Рондат»»	1	3
Раздел 5. Лыжная подготовка.		**4**	
Тема 5.1.Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременные ходы.	**Содержание учебного материала**	1	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременные ходы»	1	3
Тема 5.2. Коньковые ходы. Повороты в движении. Торможения.	**Содержание учебного материала**	1	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Коньковые ходы. Повороты в движении. Торможения»	1	3
Тема 5.3. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.	**Содержание учебного материала**	1	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Одновременные ходы. Спуски и подъемы»	1	3
Тема 5.4. Контроль техники.	**Содержание учебного материала**	1	
	Тематика учебных занятий	1	
	Практическое занятие «Контроль техники»	1	3
	Зачет	2	3
Семестр 8			
Раздел 7. Гигиеническая и производственная гимнастика.		**12**	
Тема 7.1. Гигиеническая	**Содержание учебного материала**	4	
	Тематика учебных занятий	4	

1	2	3	
гимнастика	**Практическое занятие** «Зарядовая гимнастика»	2	3
	Практическое занятие «Индивидуальная гимнастика»	2	3
Тема 7.2. Производственная гимнастика.	**Содержание учебного материала**	8	
	Тематика учебных занятий	8	
	Практическое занятие «Формы занятия гимнастикой на производстве»	1	3
	Практическое занятие «Гимнастика передработой»	1	3
	Практическое занятие «Физкультурная пауза»	1	3
	Практическое занятие «Гимнастика после работы»	1	3
	Практическое занятие «Разработка производственной гимнастики для работы с большими физическими нагрузками»	1	3
	Практическое занятие «Разработка производственной гимнастики для малоподвижных работ»	1	3
	Практическое занятие «Разработка производственной гимнастики»	2	3
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	2	3
	Всего:	168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетасоциально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами
- Спортивное оборудование:
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары)
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы)
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке
- Для занятий лыжным спортом:
- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.)
- Технические средства обучения:
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

4. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.

3.3. Организация образовательного процесса

Самостоятельная работа выполняется в свободное от аудиторных занятий время. Для выполнения заданий по самостоятельной работе студенты используют методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ по дисциплине. Для выполнения заданий самостоятельной работы студентам предоставляется возможность использования информационных ресурсов колледжа, в том числе ЭБС колледжа и доступ к глобальной сети Интернет.

Преподаватель проводит консультации со студентами в рамках фонда консультаций, определенных учебным планом.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование в области физической культуры и спорта. При отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		**Основные показатели оценки результата**
Освоенные умения: • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. **Усвоенные знания:** • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	ОК 03 ОК 04 ОК 08	*Выполнение нормативов по разделам дисциплины в ходе практических и зачетных занятий* *планирование физических нагрузок в производственных ситуациях;* *оценка допустимости физической нагрузки в заданной ситуации;* *подбор средств и методов для развития своих физических качеств на основе оценки их актуального состояния и т.п.;* *выполнение упражнения на выносливость (бег, , ходьба или бег на лыжах в заданном темпе;* *демонстрация применения дыхательных упражнений на мобилизацию, упражнений на расслабление различных групп мышц;* *демонстрацияздоровьесберегающих приемов поднятия и перемещения тяжестей.*