

## Содержание

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	5
1.1 Область применения рабочей программы. ....	5
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной обязательной программы.....	5
1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	5
1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
1.5 Место данной учебной дисциплины в системе подготовки специалиста .....	6
1.6 Цель и задачи дисциплины, её содержание.....	6
1.7 Обоснование структуры программы. ....	8
1.8 Межпредметные связи. ....	8
1.9 Требования к организации образовательного процесса.....	9
<b>2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b> .....	10
<b>3. ДОПОЛНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНУ</b> .....	11
3.1 Перечень лабораторных и практических занятий.....	11
3.2 Самостоятельная работа студента .....	12
3.3 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	13
<b>4. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ</b> .....	13
<b>Приложение 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b> .....	14
<b>Приложение 2. Вносимые изменения.</b> .....	19

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ ЛО «Беседский сельскохозяйственный техникум» в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Программа предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальностям СПО и является единой для всех видов обучения.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной обязательной программы.

Учебная дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

### 1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

$\frac{3}{4}$  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

$\frac{3}{4}$  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

$\frac{3}{4}$  основы здорового образа жизни.

**Формируемые общие и профессиональные компетенции**

#### Общие компетенции

**ОК2** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

**ОК3** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

**ОК6** Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

#### 1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Максимальное количество часов по учебному плану на дисциплину	336 часов	
	по дневной форме обучения	по заочной форме обучения
Самостоятельная работа	168 часов	326 часов
Аудиторной работы	168 часов	10 часов
В том числе		
Теоретических занятий	0 часов	0 часов
Практических занятий	168 часов	10 часов
Итоговая аттестация в форме		
3, 5, 7 семестры - зачет, 4,6,8 семестр дифференцированный зачет		Зачет

#### 1.5 Место данной учебной дисциплины в системе подготовки специалиста

«Физическая культура» обязательна для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся, является характеристикой общей и профессиональной культуры.

#### 1.6 Цель и задачи дисциплины, её содержание

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- $\frac{3}{4}$  формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- $\frac{3}{4}$  развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- $\frac{3}{4}$  формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- $\frac{3}{4}$  овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- $\frac{3}{4}$  овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- $\frac{3}{4}$  освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- $\frac{3}{4}$  приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.