

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	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
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	10
3. ДОПОЛНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНУ	12
3.1 Перечень лабораторных и практических занятий.....	12
3.2 Самостоятельная работа студента	13
3.3 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
4. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ	14
Приложение 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	15
Приложение 2. Вносимые изменения.	18

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» 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 общеобразовательных дисциплин, изучается как интегрированный базовый учебный предмет.

1.2 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- $\frac{3}{4}$ умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- $\frac{3}{4}$ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- $\frac{3}{4}$ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- $\frac{3}{4}$ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- $\frac{3}{4}$ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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	176 часов
Самостоятельная работа	59 часов
Аудиторной работы	117 часов
В том числе	
Теоретических занятий	0 часов
Практических занятий	117 часов

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

1.5 Место данной учебной дисциплины в системе подготовки специалиста

«Физическая культура» - является общеобразовательной дисциплиной, обязательна для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся, является характеристикой общей и профессиональной культуры. Дисциплина осваивается как базовый учебный предмет, независимо от профиля профессионального образования.

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.**