Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Камский строительный колледж имени Е.Н. Батенчука»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2020

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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).

Рассмотрена
цикловой комиссией преподавателей
социально- гуманитарных
дисциплин
Протокол №1 от «08» сентября 2020г.
ПЦК _____Р.Р.Хайруллина

Утверждаю
Заместитель директора
по учебной работе
_____Е.А. Закиуллина
«08» сентября 2020г.

Согласовано
Начальник учебно - методического
отдела
_____Г.М. Габидинова
«08» сентября 2020г.

Разработчик: преподаватель Гареева М.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **4**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **5**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **12**

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **13**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по дисциплине «Физическая культура». Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относиться к базовым дисциплинам.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 118 часов, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем 118 часов.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	**118**
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	**118**
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	-
практические занятия	108
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2
Самостоятельная работа обучающегося	**-**
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
подготовка презентаций, докладов, рефератов	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения.
1	2		
Раздел 1. Теоретическая часть.		**8**	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	**Содержание учебного материала**	2	2
	1. **Инструктаж по ТБ. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.** Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**Содержание учебного материала**	2	2
	1. **Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.** Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	**Содержание учебного материала**	2	2
	1. **Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.** Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния		

оценки	организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание учебного материала**	2	
	1.**Средства физической культуры в регулировании работоспособности.** Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Раздел 2. Учебно-методическая часть.		**6**	
Тема 2.1. Использование методов самоконтроля	**Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики** с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
Тема 2.2 Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств	**Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.** Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Определение здоровья по тесту Купера.	2	
Тема 2.3 Методы релаксации	**Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.**	2	
Раздел 3. Учебно-тренировочная часть.		**104**	
Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Практические занятия:**	2	
	1.Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	2.Контрольный норматив-бег на 30м., 100м.	2	
	3.Эстафетный бег 4х100 на результат. Способ передачи эстафетной палочки.	2	
	4.Челночный бег 3х+100м на результат.	2	
	5.Кросс на 2000 метров Наклон.	2	

Тема 3.2 Плавание	**Практические занятия:**		
	1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Освоение техники плавания кролем. Плавание кролем 200м.	2	
	2.Освоение техники плавания кролем. Плавание кролем 200м на результат.	2	
	3.Освоение техники плавания брасом. Плавание брасом 200м на результат.	2	
	4.Освоение техники плавания баттерфляем. Комбинированное плавание 4 х50м на результат. Освоение техники плавания брасом. Плавание брасом 200м на результат.	2	
Тема 3.3 Баскетбол.	1.Баскетбол. Ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	2	
	2.Ловля мяча в парах в движении через всю площадку. Малая восьмерка. Передачи * мяча в парах, в тройках.	2	
	3.Штрафной бросок 3х10. Броски мяча в движении, одной-двумя руками	2	
	4.Вырывание мяча. Выбивание мяча. Жонглирование.	2	
	5.Заслоны (внутренние, наружные)	2	
	6.Зонная и личная защита. Зонная защита 2х3, 3х2.	2	
	7.Бросок мяча с двух шагов правой и левой рукой. «Стрит-бол»	2	
	8.Броски с заданных точек, на попадание и заданное время.8 из 20.	2	
Тема 3.4 Ручной мяч	**Практические занятия:**	2	
	1. Передача и ловля мяча в тройках.		
	2. Техника передачи и ловли мяча с откосом от площадки	2	
	3. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику	2	
	4. Техника перехвата мяча	2	
	5. Техника выбивание или отбор мяча	2	
	6. Тактика игры в ручной мяч	2	
	7. Техника скрестного перемещения	2	
	8. Техника нападения, контратака	2	
Тема 3.5 Волейбол.	**Практические занятия:**	2	
	1.Передвижения: бег, прыжок, скачок, передача, прыжок. Стойка и опора при передвижении		
	2.Способы передачи мяча. Правильное расположение рук, пальцев при передачи.	2	
	3.Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Способы удара по мячу.	2	
	4.Нападающий удар: прямой и боковой. Способы удара по мячу.	2	
	5.Техника приема мяча в защите	2	

	6.Техника блокирующего удара мяча. Одиночный и двойной блок.	2	
	7.Техника выполнения упражнений (подачи, передачи ,удары ,блоки) .Игра в волейбол	2	
Тема 3.6 Футбол.	**Практические занятия:**		
	1.Футбол. Ведение мяча по прямой средней частью подъёма. Остановка мяча подошвой в процессе ведения.	2	
	2.Удары по мячу средней частью подъёма. Игра «мини-футбол».	2	
	3.Отбор мяча с выбиванием, с выпадом. Обманное движение на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.	2	
	4.Удар внутренней стороной стопы. Остановка внутренней стороной	2	
	5.Основная стойка в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Игра «мини-футбол».	2	
	6.Прием мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Отбивание высоколетящего мяча кулаками. Игра «мини-футбол».	2	
	7.«Обработал - пас», игра «мини-футбол».	2	
Тема 3.7 Гимнастика	**Практические занятия:**		
	1.Гимнастические упражнения на ковриках для осанки (покачивания, перекаты, скручивания). Стрейтчинг	2	
	2.Кувырки вперед, назад. Сед углом. л	2	
	3.Опорный прыжок на маты, круговая тренировка на развитие общей выносливости, комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.	2	
	4.Занятия на тренажерах.	2	
Тема 3.8 Легкая атлетика	**Практические занятия:**		
	1.Бег на выносливость 20 минутный бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	2.400 метров барьерного бега через 4 барьера.	2	
	3.Контрольный норматив прыжок в длину с места	2	
	4. Бег с препятствиями	2	
	5.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	
	6.Сдача контрольных нормативов метение гранаты	2	
	7.Освоение спортивной ходьбы	2	
	8.Спортивная ходьба 1000м на результат.	2	
	9.Дифференцированный зачет	2	
Итого		**118**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используется следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные), гири, футбольные стоики, гимнастические маты, обручи, скакалки, скамейки и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 255 с.

2. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-108100-6. - Текст : электронный. - URL: https://new.znanium.com/catalog/product/1044220

Дополнительная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1071372

Интернет-ресурсы:

1. http://trainer.h1.ru/.
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, контрольных заданий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, конспектов.

Результаты освоения (личностные, метапредметные, предметные)	**Общие компетенции**	Формы контроля и оценки Указать конкретно номера
Личностные: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	**ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам:** - распознает задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте; - анализирует задачу и проблему и выделять её составные части; - определяет этапы решения задачи; - выявляет и эффективно находит информацию, необходимую для решения задачи и проблемы; - составляет план действия; - определяет необходимые ресурсы; - владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализует составленный план; - оценивает результат и последствия своих действий. **ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности:** - работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами; - составляет план учебного текста, конспект текста; - выделяет значимое в блоке учебной информации; - определяет задачи для поиска информации; - определяет необходимые источники информации; - планирует процесс поиска; - структурирует получаемую	Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.

	информацию; - выделяет наиболее значимое в перечне информации; - оформляет результаты поиска. **ОК 03. Планирование и реализация собственного профессионального и личностного развития:** -критически высказывается о результатах собственной учебной деятельности; -целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение; -осознает свои способности, понимает свои возможности и ограничения в учебной деятельности; - применяет современную научную профессиональную терминологию; - определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования.	
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:** - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:**	Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для

	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	дифференцированного зачета.
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	**ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам:** - распознает задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте; - анализирует задачу и проблему и выделять её составные части; - определяет этапы решения задачи; - выявляет и эффективно находит информацию, необходимую для решения задачи и проблемы; - составляет план действия; - определяет необходимые ресурсы; - владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализует составленный план; - оценивает результат и последствия своих действий. **ОК 03. Планирование и реализация собственного профессионального и личностного развития:** -критически высказывается о результатах собственной учебной деятельности; -целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение; -осознает свои способности, понимает свои возможности и ограничения в учебной деятельности; - применяет современную научную профессиональную терминологию; - определяет и выстраивает	Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.

	траектории профессионального развития и самообразования.	
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	**ОК 03. Планирование и реализация собственного профессионального и личностного развития:** -критически высказывается о результатах собственной учебной деятельности; -целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение; -осознает свои способности, понимает свои возможности и ограничения в учебной деятельности; - применяет современную научную профессиональную терминологию; - определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования. **ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами:** - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; - формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связь членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организовывает работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной	**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической**	Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос.

адаптивной физической культуры;	**подготовленности:** - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	Вопросы для дифференцированного зачета.
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	**ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам:** - распознает задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте; - анализирует задачу и проблему и выделять её составные части; - определяет этапы решения задачи; - выявляет и эффективно находит информацию, необходимую для решения задачи и проблемы; - составляет план действия; - определяет необходимые ресурсы; - владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализует составленный план; - оценивает результат и последствия своих действий. **ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:** - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.

	- пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	**ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами:** - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; - формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связь членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организовывает работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. **ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:** - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной для	Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.

	данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	**ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами:** - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; - формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связь членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организовывает работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	**ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях:** - умеет предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники; - умеет применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и производственной деятельности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; - соблюдает нормы экологической безопасности;	Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.

	- определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности. **ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:** - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:** - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - умеет оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Методики определения основных физических показателей. Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	**ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;** -проявляет российскую гражданскую идентичность, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); -проявляет готовность к служению	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.

	Отечеству, его защите; - осознает свои конституционные права и обязанности; - уважает закон и правопорядок; -осознанно принимает традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - описывает значимость своей специальности.	
- готовность к служению Отечеству, его защите.	**ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей:** - проявляет российскую гражданскую идентичность, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); -проявляет готовность к служению Отечеству, его защите; - осознает свои конституционные права и обязанности; - уважает закон и правопорядок; -осознанно принимает традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - описывает значимость своей специальности.	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.
Метапредметные: - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	**ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности:** - работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами; - составляет план учебного текста, конспект текста; - выделяет значимое в блоке учебной информации; - определяет задачи для поиска информации;	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.

	- определяет необходимые источники информации; - планирует процесс поиска; - структурирует получаемую информацию; - выделяет наиболее значимое в перечне информации; - оформляет результаты поиска. **ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами:** - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; - формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связь членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организовывает работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	**ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами:** - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; - формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.

	связь членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организовывает работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. **ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:** - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	**ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности:** - работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами; - составляет план учебного текста, конспект текста; - выделяет значимое в блоке учебной информации; - определяет задачи для поиска информации; - определяет необходимые источники информации; - планирует процесс поиска; - структурирует получаемую информацию; - выделяет наиболее значимое в перечне информации; - оформляет результаты поиска. **ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической**	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.

	подготовленности: - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	**ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности:** - работает с основными компонентами текста учебника или учебного пособия: оглавлением, учебным текстом, вопросами и заданиями, иллюстрациями, схемами, таблицами; - составляет план учебного текста, конспект текста; - выделяет значимое в блоке учебной информации; - определяет задачи для поиска информации; - определяет необходимые источники информации; - планирует процесс поиска; - структурирует получаемую информацию; - выделяет наиболее значимое в перечне информации; - оформляет результаты поиска.	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	**ОК 03. Планирование и реализация собственного профессионального и личностного развития:** -критически высказывается о результатах собственной учебной деятельности; -целенаправленно анализирует различные точки зрения с тем, чтобы вынести собственное суждение; -осознает свои способности, понимает свои возможности и ограничения в учебной деятельности; - применяет современную научную профессиональную терминологию; - определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования.	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	**ОК 09. Использование информационных технологий в профессиональной деятельности:** -самостоятельно осуществляет поиск информации в различных информационных ресурсах (сети Интернет, базах данных на электронных носителях и т.д.); - применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение. **ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами:** - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; - формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связь членам команды; - демонстрация навыков эффективного общения. - организовывает работу коллектива и команды; - взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.
Предметные: - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:** - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.

	профессиональной деятельности.	
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:** - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:** - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета..
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:** - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.

профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	
- 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).	**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности:** - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - выполняет нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Реферат. Тестовые задания. Устный опрос. Вопросы для дифференцированного зачета.