АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ООД.09 « Физическая культура»

по специальности:

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений,

разработанной преподавателями: Нарумова И.Ю., Землянухина В.В.

|  |  |
| --- | --- |
| Цель изучения | Приобретение теоретических знаний и практических умений и навыков в области физической культуры. |
| Место в структуре образовательной программы | Дисциплина входит в общеобразовательный цикл. |
| Формируемые компетенции | *Общие компетенции:*  ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.  ОК 02.Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.  ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.  *Профессиональные компетенции:*  ПК 2.1. Выполнять подготовительные работы на строительной площадке;  ПК 2.2. Выполнять строительно-монтажные, в том числе отделочные работы на объекте капитального строительства;  ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов. |
| Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения | В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен  **уметь:**  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  **знать:**  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. |
| Содержание (*разделы, темы)* | Теоретические сведения  Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека  *Основное содержание:*   * 1. Современное состояние физической культуры и спорта.   1.2 Здоровье и здоровый образ жизни  1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.  *Профессионально ориентированное содержание:*  1.5.Физическая культура в режиме трудового дня.  1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Практические занятия:  *Основное содержание:*  Раздел 2. Лёгкая атлетика  Темы:  Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.  Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и тор­можения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.  Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.  «Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки)».  2.3 Прыжок в длину:  «Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике».  Тема 2.4. Метание:  «Метание копья. Специальные упражнения. Метание с места и с разбега. Техника разбега, скачек. Метание гранаты на дальность. Контрольные упражнения в метаниях. Выполнение нормативов в метании».  Раздел 3. Спортивные игры  Темы:  3.1. Баскетбол.  «Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок в корзину двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мя­ча. Учебная игра».  3.2. Волейбол.  «Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача впе­ред. Учебная игра».  3.3.Настольный теннис.  **«Правила игры в настольный теннис. Удары по мячу. Подачи. Удар « накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении».**  *Профессионально ориентированное содержание:*  Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка  Темы:  4.1 Атлетическая гимнастика.  «Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на тренажерах».  4.2. Гиревое двоеборье (юноши).  «Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на си­ловую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжима­ния в упоре лежа».  4.3. Круговая тренировка.  «Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание тулови­ща, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью».  Раздел 5. Атлетическая гимнастика  Темы:  5.1. Умения и навыки.  «Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгиба­телей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости».  Дифференцированный зачет |
| Используемые информационные, инструментальные и программные средства *(литература, программное обеспечение, справочные системы, материально-техническое обеспечение)* | Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.  Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.  Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.  Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.  Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.  **Информационное обеспечение обучения**  **Для обучающихся**  **Основные источники:**  Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / Бишаева А. А. – 5-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. -320 с.  Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.  Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2016.  Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.  Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.  Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2016.  **Дополнительная литература:**  1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2016. – 551 с. :ил.ISBN978-5-691-017018.  2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2016 г.  3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2016. – 64 с.  **Для преподавателей**  1. Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2016. – 551 с. :ил.ISBN978-5-691-017018.  2. Методическое пособие ДРОФА, Москва. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь, 2016 г.  3. Сборник учебно-методических материалов. – Ставрополь : РИО филиала МГГУ им. М.А.Шолохова в г. Ставрополе, 2016. – 64 с. |
| Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся (*перечисление видов и форм заданий содержащихся в ФОС)* | Тестовые задания; Контрольные задания;  Контрольные нормативы: темы эссе, сообщений, презентаций. Комплект заданий дифференцированного зачёта. |
| Форма промежуточной аттестации | Дифференцированный зачет |