



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА МОСТОВ  
И ГИДРОТЕХНИЧЕСКИХ СООРУЖЕНИЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»**

**(Углубленная подготовка)**

**Саратов, 2019 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 10 января 2018 г. № 2 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

### УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе  
ГАПОУ СО «СКСМГС»

СА /С.В. Видяшев /  
«01» сентября 2019 г.  
СВ /С.В. Видяшев /  
«31» августа 2020 г.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2021 г.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2022 г.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ОДОБРЕНО** на заседании предметной комиссии физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности

Протокол № 1, дата «01» сентября 2019г.  
Председатель комиссии. М.И. О.Н. Шатская /

Протокол № 1, дата «31», августа 2020г.  
Председатель комиссии. М.И. О.Н. Шатская /

Протокол № \_\_\_\_\_, дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_\_\_\_, дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_\_\_\_, дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**СОГЛАСОВАНО** на заседании цикловой комиссии специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Протокол № 1, дата «01» сентября 2019г.  
Председатель комиссии В.О. Горбунова /

Протокол № 1, дата «31», августа 2020г.  
Председатель комиссии В.О. Горбунова /

Протокол № \_\_\_\_\_, дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_\_\_\_, дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_\_\_\_, дата « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Составитель(и) О.Н. Шатская, преподаватель ГАПОУ СО «СКСМГС» высшей (автор):  
квалификационной категории,  
Югова С.С. преподаватель ГАПОУ СО «СКСМГС» первой квалификационной категории

Рецензент: А.И. Вальковский, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ СО «Аткарский политехнический колледж»

## Рецензия

На рабочую программу по дисциплине ОГСЭ 04 «Физическая культура» для обучающихся специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», выполненную преподавателем высшей категории физической культуры Шатской О.Н., преподавателем первой категории Юговой С.С. «Саратовского колледжа строительства мостов и гидротехнических сооружений».

Цель программы: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

В результате изучения данной дисциплины, обучающийся приобретает целостное представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирует осознанную потребность к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

Рабочая программа для обучающихся специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», по дисциплине «Физическая культура» может быть рекомендована для использования в учебном процессе среднего профессионального образовательного учреждения.

Рецензент: А.И. Вальковский, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории ГБПОУ СО «Аткарский политехнический колледж»



7123

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК3.5	-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 специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - средства профилактики перенапряжения -способы реализации собственного физического развития

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работ

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>240</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	-
практические занятия	234
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	-
консультации	-
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 08 ПК3.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м	2	
	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100	2	
	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м	2	
	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Контрольный тест 100м	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест	2	
<b>Тема 1.2 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 08 ПК3.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	2	
	Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	
<b>Тема 1.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08

<b>Эстафетный бег</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	ПК3.5
	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м	2	
	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м	2	
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м	2	
<b>Тема 1.4 Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 08 ПК3.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м	2	
	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м	2	
	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м	2	
	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м	2	
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м	2	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08 ПК3.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке	2	
	Правила игры. Учебная игра	2	
	Правила игры. Учебная игра	2	
	Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол	2	
<b>Тема 2.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08



<b>Ведение, прием и передача мяча</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	ПКЗ.5
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте	2	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении.	2	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в парах	2	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в тройках	2	
	Отработка приемов и передач мяча	2	
<b>Тема 2.3 Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование бросков по кольцу с места	2	
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	
	Контрольные тесты. Штрафные броски.	2	
	Контрольные тесты. Атака кольца на два шага.	2	
	Совершенствование бросков по кольцу.	2	
<b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах	2	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, в тройках	2	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах	2	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, в тройках	2	
	Ведение, броски и передачи мяча	2	
	Ведение, броски и передачи мяча	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08 ПКЗ.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков	2	
	Правила игры. Учебная игра.	2	
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Отработка правил игры в волейбол.	2	

<b>Тема 3.2</b> <b>Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08 ПК3.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	2	
	Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху, снизу.	2	
<b>Тема 3.3</b> <b>Подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08 ПК 3,5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
	Совершенствования техники нижней, подачи мяча.	2	
	Совершенствование техники верхней и боковой подачи мяча.	2	
<b>Тема 3.4</b> <b>Нападающий удар.</b> <b>Блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08 ПК 3,5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Совершенствование техники видов блокирования	2	
	Упражнения для выполнения нападающего удара.	2	
	Упражнения для выполнения блокирования.	2	
<b>Тема 3.5</b> <b>Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08 ПК 3,5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование индивидуальных действий в нападении.	2	
	Совершенствование групповых действий в нападении.	2	
	Совершенствование тактических действий в нападении.	2	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении	2	
<b>Тема 3.6</b> <b>Тактика защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08 ПК 3,5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование индивидуальных и действий в защите	2	
	Совершенствование групповых тактических действий в защите	2	
	Совершенствование тактических действий в защите	2	

<b>Раздел 4. Футбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Техника перемещений.</b> <b>Правила игры</b>	<b>. Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08 ПК 3.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Отработка правил в футбол.	2	
	Отработка правил в футбол. Учебная игра	2	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
<b>Тема. 4.2</b> <b>Ведение, прием и передача мяча.</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08 ПК 3.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование ведения мяча.	2	
	Совершенствование приемов и передач мяча на месте.	2	
	Совершенствование передач мяча в движении.	2	
	Совершенствование ведения мяча и передач в парах и тройках.	2	
	Отработка приемов и передач мяча.	2	
<b>Тема 4.3</b> <b>Удары по мячу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08 ПК 3.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование ударов по мячу с места	2	
	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении	2	
	Штрафные удары по воротам	2	
	Контрольные тесты. (Штрафной удар)	2	
	Совершенствование ударов мяча по воротам	2	
<b>Тема 4.4</b> <b>Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 08 ПК 3.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах	2	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах	2	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в тройках	2	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в тройках	2	
	Ведение, удары мяча	2	
	Ведение, удары, прием и передачи мяча	2	

<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 5.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>46</b>	ОК 08 ПК 3.5
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения. Способы реализации собственного физического развития		
	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>42</b>	
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике.	2	
	Совершенствование техники упражнений гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки	2	
	Совершенствование техники упражнений отжимания	2	
	Совершенствование техники упражнений на пресс	2	
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на брусьях	2	
	Совершенствование техники упражнений со скакалками	2	
	Совершенствование техники упражнений с гимнастическими палками	2	
	Совершенствование техники упражнений с предметами	2	
	Совершенствование техники упражнений с обручами	2	
	Совершенствование техники упражнений для развития плечевого пояса	2	
	Совершенствование техники упражнений для развития брюшного пресса	2	
	Совершенствование техники упражнений для развития мышц ног	2	
	Совершенствование техники упражнений для развития мышц рук	2	
	Совершенствование техники упражнений для развития косых мышц пресса	2	
	Совершенствование техники упражнений для развития боковых мышц.	2	
	Совершенствование техники упражнений с гирями на мышцы бедра.	2	
	Совершенствование техники упражнений с гирями на мышцы рук.	2	
Совершенствование техники упражнений с гантелями на мышцы груди.	2		
Совершенствование техники упражнений с гантелями на мышцы спины.	2		
Совершенствование техники упражнений со штангой.	2		
Совершенствование техники упражнений со штангой на мышцы ног.	2		

<b>Тема</b> <b>5.2.Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08 ПК 3.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	Совершенствование техники упражнений на гимнастических матах. (гибкость)	2	
	Совершенствование техники упражнений на шведской стенке. (гибкость)	2	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц		
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 6.1</b> <b>Прикладные физические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 08 ПК 3.5
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	18	
	Упражнения на высокой перекладине. Выход силой из положения вис	2	
	Упражнения на высокой перекладине. Приседания с отягощением	2	
	Совершенствование упражнений на тренажерах	2	
	Формирование и совершенствование приёмов самообороны (броски со стойки)		
	Формирование и совершенствование приёмов самообороны (удары рукой, ногой)	2	
	Формирование и совершенствование приёмов самообороны (защиты от ударов)	2	
	Совершенствование приёмов самообороны защиты от ударов ножом спереди, сзади, сверху, сбоку	2	
	Совершенствование защиты при угрозе пистолетом спереди	2	
	Совершенствование защиты при угрозе пистолетом сзади, сбоку	2	
	Консультации		
Промежуточная аттестация		2	
<b>Всего:</b>		<b>240</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам ;

техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие) канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные источники:**

1. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85500.html>

### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва: КНОРУС, 2020. -448с.- (Среднее профессиональное и образование).

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с.

4.Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаевя,13-изд., испр. – М. : ИЦ «Академия», 2013. -176 с.

5.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.

6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 240 с.

### **3.2.3 Электронные ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS [Электонный ресурс]. - Режим доступа: [www.iprbookshop.ru2](http://www.iprbookshop.ru2).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; владеет техниками выполнения двигательных действий;</p>	<p>Результаты тестирования. Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы;</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-</li> </ul>	<p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.</p>	
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> <li>-способы реализации собственного физического развития</li> </ul>	<p>демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>