

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Балахнинский технический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Профиль подготовки: технологический  
Квалификация: Техник  
Форма обучения: очная  
Год набора: 2022

Балахна  
2022 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Балахнинский технический техникум»

Разработчик:

Богатков А.А. руководитель физического воспитания ГБПОУ «Балахнинский технический техникум», высшая категория.

Рецензенты:

Алексеева Г.А. методист ГБПОУ «Балахнинский технический техникум»

Рабочая программа является частью ППССЗ по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (утверждена приказом от 24 июня 2022 №370)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, а также общие компетенции и личностные результаты

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08 ПК 3.5 ЛР 01-25	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-	<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> </ul> <p>Способы реализации собственного физического развития</p>

### Общие компетенции

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

### Профессиональные компетенции

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

### Личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности,	ЛР 2

порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности	ЛР 13
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный,	ЛР 14

дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	
Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий	ЛР 15
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b>	
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития Нижегородской области, готовый работать на их достижение	ЛР 16
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством	ЛР 17
Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики	ЛР 18
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику	ЛР 19
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению	ЛР 20
Активно применяющий полученные знания на практике	ЛР 21
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Выполняющий профессиональные навыки в сфере строительства	ЛР 22
Содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 23
Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	ЛР 24
Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля	ЛР 25

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы</b>	186
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	174
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<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>10</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	
	Практическое занятие №4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	1	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1	
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	
	Практическое занятие №7. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
Совершенствование техники беговых упражнений.	5		
Совершенствование техники прыжка в длину с места.	5		
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №8 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1	
	Практическое занятие №10. Техника бега по дистанции 3000м.	1	
Практическое занятие №11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1		

	Практическое занятие №12.Совершенствование техники финиширования.Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №13.Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	
	Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.	5	
	Совершенствование комплексов специальных упражнений.	5	
<b>Тема 1.3 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие №15. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.		
	Практическое занятие №16.Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.		
	Практическое занятие №17.Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.		
	Практическое занятие №18.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.		
	Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.		
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.		
	Практическое занятие №20.Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.		
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.		
	Практическое занятие №22.Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.		
	Практическое занятие №23.Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м.		
Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
Практическое занятие №24.Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача	2		

	мяча после перемещений в стойке.		
	Практическое занятие №25 Правила игры. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники перемещений и стоек.	5	
	Отработка правил игры в баскетбол	5	
<b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №26 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	Отработка приемов и передач мяча.	8	
<b>Тема 2.3 Броски мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25
	1. Техника бросков по кольцу.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №27. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Практическое занятие № 28 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование бросков по кольцу.	8	
<b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	. Ведение, броски и передачи мяча.	10	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие №31 Правила игры. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	
	Отработка правил игры в волейбол.	4	
<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	

	Практическое занятие №32.Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	3	
	Практическое занятие №33.Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху.	4	
	Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу.	4	
<b>Тема 3.3 Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника подач мяча.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	5	
	Практическое занятие №34.Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	7	
	Упражнения для выполнения подач мяча.		
<b>Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	5	
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов нападающего удара.	3	
	Практическое занятие №36.Совершенствование техники видов блокирования	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
Упражнения для выполнения нападающего удара.	4		
	Упражнения для выполнения блокирования.	4	
<b>Тема 3.5 Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действий в нападении.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	5	
	Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.	8	
<b>Тема 3.6 Тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	5	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25
	1. Тактические действий в защите.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	5	
	Практическое занятие №38.Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>7</b>	
	1. Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.	7	
<b>Раздел4. Футбол.</b>		<b>40</b>	
<b>4.1 Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8.

<b>перемещений. Правила игры.</b>	1. Техника перемещений футболиста.		ПК3.5 ЛР 01-25	
	2. Эффективное применение правил игры.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>		
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2		
	Практическое занятие № 40 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>		
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	4		
	Отработка правил игры.	4		
<b>4.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25	
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			<b>8</b>
	Практическое занятие №41. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.			8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>8</b>
	Отработка приемов и передач мяча.			<b>8</b>
<b>4.3 Удары по мячу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25	
	1. Техника ударов по мячу.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			<b>8</b>
	Практическое занятие № 42. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.			4
	Практическое занятие № 43. Контрольные тесты. (Штрафной удар).			4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>8</b>
Совершенствование ударов мяча по воротам.	8			
<b>4.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25	
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			<b>8</b>
	Практическое занятие № 44. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.			<b>8</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>10</b>
	Ведение, удары, прием и передачи мяча.			10
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>40</b>		
<b>Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25	
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс			6
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками			8
	Практическое занятие №47. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для			6

	развития основных мышечных групп.		
	Практическое занятие №48.Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	Совершенствование техники упражнений для развития силы.	12	
<b>Тема 5.2.Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	Практическое занятие №49.Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	8	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>186</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- гимнастический и легкоатлетический инвентарь
- оборудование и инвентарь для спортивных игр

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

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. — 6-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2019. — 304 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2019. — 240 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2019. — 256 с.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев, 13-изд., испр. — М. : ИЦ «Академия», 2019. -176 с..

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)[Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

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

Результаты обучения	ОК, ПК, ЛР	Критерии оценки	Методы оценки
<p>умения: 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-</p>	<p>ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; 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>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</p>	<p>ОК 8. ПК3.5 ЛР 01-25</p>	<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 студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>