

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
Индустиальный институт (СПО)



(подпись) (И. О. Фамилия)
« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)
« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс дисциплины:	ОГСЭ.04
Специальность:	08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-4
Семестр(ы):	3-8

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Минобрнауки России от 10.01.2018 № 2.

Разработчик М. Н. Мокшанова, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>18.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост.</u>	Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост.</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМП ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	6
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	18
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции, включающие в себя способность:

ОК 8. 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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

ОК	Умения	Знания
ОК 8. ПК 3.5.	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.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и коррекции психофизического развития обучающихся. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, занятия для обучающихся инвалидов и с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- теоретические занятия по тематике здоровьесбережения;
- выполнение реферативных работ по темам, разработанным для каждого обучающегося, отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания с последующей его защитой;
- ведение дневника самоконтроля, оценивание своего физического развития.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 254 часа, в том числе:

Для очной формы обучения:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 84 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	254
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	170
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
	Теоретическая часть		2	
	Содержание учебного материала			
	1	Сведения о предмете, техника безопасности	2	ОК.8 ПК 3.5
	Практическая часть			
Раздел 1	Легкая атлетика		14	
Тема 1.1 ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала			ОК.8 ПК 3.5
	1	Построения, перестроения, беговые, прыжковые упражнения	2	
	2	Беговая подготовка. Развитие выносливости	2	
	3	Бег на короткие дистанции	2	
	4	Техника прыжка в длину с места	2	
	5	Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности		4	
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		10	
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала			
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	ОК.8 ПК 3.5
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения		2	
Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных	Содержание учебного материала			
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача контрольного норматива	2	

гимнастических упражнений.	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц		2	
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		20	
Тема 3.1	Содержание учебного материала			
Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры		2	
Тема 3.2	Содержание учебного материала			
Прием и передачи мяча	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, сверху	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу		2	
Тема 3.3	Содержание учебного материала			
Подачи мяча	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку		2	
Тема 3.4	Содержание учебного материала			
Нападающий удар. Блокирование	1	Техника нападающего удара. Техника блокирования	2	ОК.8 ПК 3.5
Зачёт				
	Теоретическая часть		2	
	1	Основы здорового образа жизни, здоровьесбережение.	2	
	Практическая часть			
Раздел 4	Лыжная подготовка		18	
Тема 4.1	Содержание учебного материала			

переменный двухшажный ход; одновременные ходы	1	Техника переменного двухшажного хода;одновременных ходов	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача зачетных нормативов	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	4	
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов		Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача зачетных нормативов	2	
	3	Горнолыжная подготовка	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов	4	
Раздел 5		Спортивные игры. Футбол	8	
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры		Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	ОК.8 ПК 3.5
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры.	2	
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча		Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	ОК.8 ПК 3.5
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	2	
Раздел 6		Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	
Тема 6.1 Прикладные физические упражнения		Содержание учебного материала		
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений	2	
Раздел 7		Спортивные игры. Баскетбол	18	
Тема 7.1		Содержание учебного материала		

Техника перемещений, стоек. Правила игры	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача контрольного норматива	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол	2	
Тема 7.2 Ведение, прием и передача мяча		Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача контрольного норматива	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	2	
Тема 7.3 Броски мяча		Содержание учебного материала		
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача контрольного норматива	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу	2	
Раздел 8		Спортивные игры. Настольный теннис	8	
Тема 8.1 Стойки игрока. Правила игры		Содержание учебного материала		
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Самостоятельная работа Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки	2	
Тема 8.2 Технические приемы		Содержание учебного материала		
	1	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча	2	ОК.8 ПК 3.5
Тема 8.3 Тактические комбинации		Содержание учебного материала		
	1	Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	2	ОК.8 ПК 3.5
Раздел 9		Легкая атлетика	8	
Тема 9.1 Эстафетный бег		Содержание учебного материала		
	1	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача	2	ОК.8 ПК 3.5

		эстафетной палочки.		
	2	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м	2	
	3	Сдача контрольного норматива	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.	2	
зачёт				
			Всего:	114

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
	Теоретическая часть		2	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальное явления, как явления культуры	2	ОК.8 ПК 3.5
	Практическая часть			
Раздел 1	Легкая атлетика		10	
Тема 1.1	Содержание учебного материала			
Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1	Бег на короткие дистанции	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача контрольного норматива	2	
	3	Техника прыжка в длину с места	2	
	4	Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности		2	
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		10	
Тема 2.1	Содержание учебного материала			
Комплексы	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	ОК.8 ПК 3.5

вольных общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения	2	
Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		
	1 Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	4	ОК.8 ПК 3.5
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	2	
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол	22	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1 Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2	ОК.8 ПК 3.5
	2 Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры	2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2	ОК.8 ПК 3.5
	2 Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу	2	
Тема 3.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала		
	1 Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	ОК.8 ПК 3.5
	2 Сдача зачетного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку	2	
зачёт		2	
	Теоретическая часть	2	

	Социально - биологические основы физической культуры	2	
	Практическая часть		
Раздел 4	Лыжная подготовка	10	
Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов	2	ОК.8 ПК 3.5
	Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов	2	
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2	ОК.8 ПК 3.5
	2 Сдача зачетных нормативов Прохождение дистанции в различных рельефных условиях	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов	2	
Раздел 5	Спортивные игры. Футбол	12	
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	ОК.8 ПК 3.5
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры	2	
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала		
	1 Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	ОК.8 ПК 3.5
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	2	
Тема 5.3 Удары по мячу	Содержание учебного материала		
	1 Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	ОК.8 ПК 3.5
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование ударов мяча по воротам.	2	
Раздел 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	

Тема 6.1 Прикладные физические упражнения	Содержание учебного материала			ОК.8 ПК 3.5
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине	2	
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений		2	
Раздел 7	Спортивные игры. Баскетбол		10	
Тема 7.1 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала			ОК.8 ПК 3.5
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча		2	
Тема 7.2 Броски мяча	Содержание учебного материала			ОК.8 ПК 3.5
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	
	2	Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу		2	
зачёт				
Всего:			84	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
	Теоретическая часть		2	
	Содержание учебного материала			
	1	Основы здорового образа жизни	2	ОК.8 ПК 3.5
	Практическая часть			
Раздел 1	Легкая атлетика		6	
Тема 1.1	Содержание учебного материала			

Бег на короткие дистанции	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача контрольного норматива	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности		2	
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		8	
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала			ОК.8 ПК 3.5
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения		2	
Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			ОК.8 ПК 3.5
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц		2	
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		10	
Тема 3.1 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала			ОК.8 ПК 3.5
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2	
	2	Учебная игра	2	
Тема 3.2 Подачи мяча	Содержание учебного материала			ОК.8 ПК 3.5
	1	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку		4	
зачет				
Раздел 4	Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1 переменный двухшажный	Содержание учебного материала			ОК.8 ПК 3.5
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов	2	

ход; одновременные хода	2	Сдача зачетных нормативов	2	
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов		Содержание учебного материала	2	
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача зачетных нормативов	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов	2	
Раздел 5		Спортивные игры. Футбол	8	
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры		Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	ОК.8 ПК 3.5
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры	2	
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча		Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	ОК.8 ПК 3.5
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	2	
Раздел 6		Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	
Тема 6.1 Прикладные физические упражнения		Содержание учебного материала		
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине. Совершенствование упражнений на тренажерах. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие	2	ОК.8 ПК 3.5
Раздел 7		Спортивные игры. Баскетбол	8	
Тема 7.1 Ведение, прием и передача мяча		Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2	ОК.8 ПК 3.5
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	2	

Тема 7.2 Броски мяча	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача контрольного норматива	2	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>				
Всего:			56	
Итого:			254	

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оснащенность спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=106205>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации: учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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>Тестирование уровня физической подготовленности и освоенных в процессе обучения и самостоятельной работы навыков. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.</p>
<p>Знания: - 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.</p>	<p>Письменное тестирование полученных в процессе обучения теоретических знаний, проверка выполнения индивидуальных заданий.</p>

Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.