

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 11.10.2024 17:24:53  
Уникальный программный ключ:  
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии ФКиБЖ  
Протокол от «05» июня 2024 г. № 10  
Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»  
от 28 июня 2024 г. № 748

Одобрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от 28 июня 2024 г. № 9

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (утверждён приказом от 10.01.2018 г. № 2 Минобрнауки Российской Федерации, зарегистрирован в Минюст РФ от 26.01.2018 рег. № 49797), ПООП - регистрационный № 08.02.01- 181228 протокол № 9 от 27.12.2018г., укрупнённая группа 08.00.00 Техника и технология строительства

**Организация-разработчик:** ГБПОУ КК «КМТ»

**Разработчики:** Грищенко Лариса Александровна, преподаватель  
Андриющенко Тания Николаевна, руководитель физического воспитания

**Лист изменений и дополнений**  
**к «Основной образовательной программе по специальности**  
**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**  
**государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения**  
**Краснодарского края**  
**«Краснодарский монтажный техникум»**

Утвержден приказом директора № 660 от 30.06.2022 г., одобрен решением педагогического совета: протокол от 29.06.2022 г. № 5.

В целях соблюдения требований федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (статья 11), в связи с приказом № 796 от 01 сентября 2022 г. «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в министерстве юстиции РФ от 11 октября 2022 №70461) внести в основную образовательную программу по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, в том числе в приложения к ней следующие изменения:

В Раздел 4. Планируемые результаты освоения образовательной программы, пункт 4.1. Общие компетенции, заменить формулировки компетенций:

ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК.02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК.05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК.07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК.09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

## **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.04 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

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><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>	<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>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем в часах</i></b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>208</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>158</b>
теоретическое обучение	<b>2</b>
самостоятельная работа	<b>48</b>
Практическая подготовка	<b>158</b>
Итоговая аттестация в форме: <i>зачет, дифференцированный зачет</i>	

## 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 в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы																		
1	2	3	4																		
<b>Раздел 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b>		<b>2</b>																			
<b>Тема 1.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы ЗОЖ.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения</p>	<b>2</b>	ОК 8. ПК3.5 ЛР 1-12																		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>46</b>																			
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.</p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <table border="1" data-bbox="470 1098 1771 1458"> <tr><td>1</td><td>Беговые упражнения. Техника безопасности на площадках.</td></tr> <tr><td>2</td><td>Бег на 100 м. Прыжки в длину</td></tr> <tr><td>3</td><td>Прыжок в длину с места и разбега</td></tr> <tr><td>4</td><td>Беговые упражнения. Техника безопасности на площадках.</td></tr> <tr><td>5</td><td>Бег на 100м. Прыжки в длину</td></tr> <tr><td>6</td><td>Прыжок в длину с места и разбега</td></tr> <tr><td>7</td><td>Бег. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на площадках.</td></tr> <tr><td>8</td><td>Бег на 100 м. Техника прыжка в длину</td></tr> <tr><td>9</td><td>Техника прыжка в высоту</td></tr> </table>	1	Беговые упражнения. Техника безопасности на площадках.	2	Бег на 100 м. Прыжки в длину	3	Прыжок в длину с места и разбега	4	Беговые упражнения. Техника безопасности на площадках.	5	Бег на 100м. Прыжки в длину	6	Прыжок в длину с места и разбега	7	Бег. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на площадках.	8	Бег на 100 м. Техника прыжка в длину	9	Техника прыжка в высоту	<b>18</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17
1	Беговые упражнения. Техника безопасности на площадках.																				
2	Бег на 100 м. Прыжки в длину																				
3	Прыжок в длину с места и разбега																				
4	Беговые упражнения. Техника безопасности на площадках.																				
5	Бег на 100м. Прыжки в длину																				
6	Прыжок в длину с места и разбега																				
7	Бег. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на площадках.																				
8	Бег на 100 м. Техника прыжка в длину																				
9	Техника прыжка в высоту																				

	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17		
	1   Совершенствование техники бега на короткие дистанции				
	2   Совершенствование техники прыжка в длину с места				
<b>Тема 2.2</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17		
	Техника бега на длинные дистанции.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>				
	1   Кроссовая подготовка – 4-7 мин				
	2   Бег по пересеченной местности до 5000м				
	3   Кроссовая подготовка – 10-12 мин				
4   Бег на 2000 м и 3000 м					
<b>Тема 2.3</b> <b>Эстафетный бег и техника метания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17		
	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Техника метания спортивного снаряда.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>				
	1   Совершенствование техники старта и стартового разбега				
	2   Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки				
	3   Совершенствование техники метания				
	4   Метание спортивного снаряда				
<b>Тема 2.4</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17		
	Техника бега на средние дистанции				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>				
	1   Бег на 1000 м и 500 м				
	2   Бег на 1000 м и 500 м				
	<b>Самостоятельная работа</b>			<b>2</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17
	1   Совершенствование техники финиширования. Переменный бег				
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>32</b>			
<b>Тема 3.1 Техника перемещений, стоек. Ведение, прием и передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17		
	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Техника ведения, приема и передачи мяча.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>				
1   Ведение и передача мяча. Техника безопасности в зале.					



	2	Передача и прием мяча. Техника двух шагов			
	3	Совершенствование элементов игры			
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17	
	1	Отработка правил игры в баскетбол			
<b>Тема 3.2 Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17	
	Техника бросков по кольцу				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>				
	1	Штрафные броски. Укрывание мяча от защитника			
	2	Техника дальних бросков. Упражнения в парах			
	3	Комплексное упражнение. Эстафеты с мячом			
	4	Броски с 7 точек. Учебно-тренировочная игра			
5	3-очковые броски. Учебно-тренировочная игра с судейством				
<b>Тема 3.3 Тактическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17	
	Тактика и техника простых тактических комбинаций				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>				
	1	Тактика нападения в групповых упражнениях			
	2	Тактика защиты в групповых упражнениях			
	3	Техника нападения и защиты. Обыгрывание			
	4	Комбинированное упражнение. Учебно-тренировочная игра			
	5	Интегральная подготовка в групповых упражнениях			
	<b>Самостоятельная работа</b>				<b>4</b>
	1	Техническая подготовка баскетболиста			
2	Тактическая подготовка баскетболиста				
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>18</b>		
<b>Тема 4.1 Атакующий удар и блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17	
	Техника атакующего удара и блокирования				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>				
	1	Техника игровых приемов. Техника безопасности в зале.			
	2	Техника атакующего удара. Техника нападения			
3	Техника блокирования. Техника защиты				
<b>Тема 4.2 Тактическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 08 ЛР 9	
	Тактика игры в групповых и командных упражнениях				

подготовка	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			ПК 3.5 ЛР 13-17
	1	Тактика защиты Прием и передача мяча		
	2	Тактика защиты в групповых упражнениях		
	3	Тактика нападения. Верхняя прямая подача		
	4	Тактика нападения в групповых упражнениях. Учебно-тренировочная игра		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Техническая подготовка волейболиста			
2	Тактическая подготовка волейболиста			
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>30</b>	
Тема 5.1 Общая физическая подготовка (далее ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17
	Техника безопасности на занятиях ППФП. Общая физическая подготовка (ОФП).			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1	Ознакомление с новыми элементами полосы препятствий		
	2	Круговая тренировка. ОФП		
	3	Бег 3x10 м. Скоростная подготовка		
	4	Работа на высотных тренажерах		
	5	Прохождение полосы на результат		
	6	Силовая подготовка. ОФП		
	7	Скоростно-силовая подготовка		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Методики восстановления после физических нагрузок			
2	Разработка комплексов для развития силы			
Тема 5.2 Специальная физическая подготовка (далее СФП)	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17
	Специальная физическая подготовка (СФП). Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1	Круговая тренировка. СФП		
	2	Бег 10x10м. Упражнения на тренажерах		
	3	Упражнения на снарядах. СФП		
	4	Упражнения с отягощениями. Упражнения на расслабление		
	5	Бег 10x10м. Тесты на ориентацию в пространстве		
6	Тесты на развитие ловкости. Упражнения по переноске грузов			

	7	Тесты на развитие выносливости. Парные упражнения		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Разработка комплексов для развития выносливости		
	2	Разработка комплексов для скоростной подготовки		
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>			<b>46</b>	
<b>Тема 6.1 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>22</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17
	Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения на гимнастических матах, растяжка. Упражнения на гимнастических снарядах: параллельные брусья (юноши) и разновысокие брусья (девушки), перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический конь и козел			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1	Акробатика. Техника безопасности в тренажерном зале.		
	2	Акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях		
	3	Комбинация на брусьях. Опорный прыжок		
	4	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине		
	5	Элементы акробатики. Техника безопасности в тренажерном зале.		
	6	Акробатическая комбинация. Элементы на брусьях		
	7	Комбинация на брусьях. Опорный прыжок		
	8	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине		
	9	Опорный прыжок. Техника безопасности в зале.		
	10	Акробатическая комбинация. Тест ГТО - гибкость		
	11	Комбинация на брусьях. Подтягивание в висе		
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>		
1	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости			
2	Совершенствование техники упражнений для развития ловкости			
<b>Тема 6.2 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17
	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног и спины. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1	Отжимание, поднятие туловища из положения лежа		
2	Подтягивание в висе. Упражнения с гантелями			

	3	Работа на тренажерах. Упражнения на расслабление		
	4	Упражнения на перекладине		
	5	Поднимание туловища из положения лежа, подтягивание в висе		
	6	Сгибание-разгибание рук в положении лежа. Упражнения для коррекции зрения		
	7	Работа на тренажерах. Упражнения на расслабление		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17
	1	Совершенствование техники упражнений для развития силы.		
	2	Совершенствование техники упражнений для развития быстроты		
	3	Совершенствование техники упражнений для развития выносливости		
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития. Основы туризма</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 7.1 Оценка уровня физического развития</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика регулирования эмоций. Тестирование эмоциональных состояний. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний человека			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1	Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий		
	2	Бег на 100 м. Контроль физического состояния здоровья		
	3	Кроссовая подготовка. Регулирование эмоциональных состояний		
	4	Бег 2000 м и 3000 м. Самоконтроль в спорте		
	5	ОФП. Дневник самоконтроля		
	6	Зачет		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Составление дневника самоконтроля			
2	ЛФК при нарушениях осанки			
3	ЛФК при сердечно сосудистых заболеваниях			
<b>Тема 7.2 Основы туризма</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17
	Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			

	1	Беговые упражнения. Организация и подготовка туристических походов		
	2	Бег на 100м. Материально-техническое обеспечение похода		
	3	Прыжок в длину. Режим передвижения по местности		
	4	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	5	Зачет		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	ОК 08 ЛР 9 ПК 3.5 ЛР 13-17
	1	Правила установки палатки		
	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
	<b>Итого</b>		<b>208</b>	

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

##### **Спортивные залы и спортивные площадки:**

- 1) спортивный зал 30x18 м., приспособленный для проведения занятий по спортивным играм, а также гимнастики и комплексных занятий.
- 2) спортивный зал 20x10 м., приспособленный для проведения занятий по гимнастике, гиревому спорту, ритмической гимнастике, работе на тренажерах;
- 3) теннисный зал 17x8 м., приспособленный для проведения занятий по настольному теннису, гимнастике и комплексных занятий.
- 4) спортивный городок, приспособленный для проведения занятий по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Оборудование и инвентарь гимнастического зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

##### **Открытый стадион широкого профиля:**

- волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для игры в мини-футбол, беговые дорожки с разметкой 30м, 60м, 100м, 10x10м, зона разбега для прыжков в длину, зона приземления для прыжков в длину, указатель расстояний для прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, зона для прыжка в длину с места с разметкой, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Для студентов:

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2017.— 256 с.— (Среднее профессиональное образование).

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

##### Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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»

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование).

АчкасовЕ.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учеб. пособие. – М.: ИГ «ГЭОТАР-Медиа», 2016.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013

Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014

Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс 2016

Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для СПО: Юрайт, 2018

Педагогика физической культуры: учебник /Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. и др., под ред. С.Д.Неверковича/- 3-е изд., перераб. и доп. – М.: 2015

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник, /под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского/ - 3-е изд., - М.: 2015

Теория и методика физической культуры: учебник, /Кузнецов В.С./ - 3-е изд., - М.: 2016

Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование).

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., 2014

Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

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.

### **Интернет- ресурсы:**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). Информационный портал. (Режим доступа): URL: [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9). (дата обращения: 26.10.2018).

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). Информационный портал. (Режим доступа): URL: [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E). (дата обращения: 26.10.2018).

[www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура) Открытый класс, физическая культура

[pedsovet.su/load/98](http://pedsovet.su/load/98) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) Учительский портал

[www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965](http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965) Завуч.инфо. Физическая

культура и здоровье человека

[fcior.edu.ru/](http://fcior.edu.ru/) - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

[www.infosport.ru/minsport/](http://www.infosport.ru/minsport/)

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)

[window.edu.ru](http://window.edu.ru) Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

[www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) Российский образовательный портал



#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- 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-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</li> <li>- владеет техниками выполнения двигательных действий;</li> <li>- выполняет тактико-технические действия в игре;</li> <li>- выполняет требуемые элементы;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- 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</li> </ul>	<p>Результаты тестирования</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</li> <li>- владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</li> </ul>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>