

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дедова Ольга Андреевна  
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 19.08.2022 09:47:18  
Уникальный идентификатор:  
9abb198844dd20b92d5826d8a9981a2787b556ef

## **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Рязанский филиал ПГУПС**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор Рязанского филиала  
ПГУПС  
\_\_\_\_\_ О.А. Дедова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04. Физическая культура  
для специальности**

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

**Квалификация – техник**

**вид подготовки - базовая**

**Форма обучения - очная**

**Рязань, 2022 г.**

Рассмотрено на заседании ЦК ОГСЭ  
протокол № 11 от «23» июня 2022 г.  
Председатель И.М. Петрова /Петрова И.М./

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ. 04. Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 2 от 10 января 2018 г.

**Разработчик программы:**

Буров П.А., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Коняев О.А., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС (*внутренний рецензент*)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ. 04. Физическая культура* является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (базовая подготовка).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина *ОГСЭ. 04. Физическая культура* является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности. 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина *ОГСЭ. 04. Физическая культура* обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

**В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов личностных результатов, общих и профессиональных компетенций:**

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, 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.	ЛР 2
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 личностно 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>	
<b>Способность к развитию.</b> Открыт восприятию нового. Своевременно адаптируется к изменениям. Адекватно понимает свои сильные стороны и области, требующие развития. Систематически прикладывает дополнительные усилия для своего развития, ориентируясь как на текущие, так и на будущие приоритеты бизнеса. Быстро осваивает и применяет на практике новые знания и навыки	ЛР 13
<b>Помощь в развитии.</b> По собственной инициативе делится накопленным опытом и знаниями. Помогает менее опытным сотрудникам в освоении новых знаний и навыков.	ЛР 14
<b>Ориентация на интересы клиентов.</b> Выполняя свою работу, учитывает интересы и потребности. Своими действиями формирует у клиентов положительный имидж ОАО «РЖД»	ЛР 15
<b>Ответственное мышление.</b> Планирует и организует собственную работу в соответствии с приоритетами своего подразделения. Анализирует и учитывает влияние своих действий на соседние участки	ЛР 16

работы, окружающую среду и общество. Бережно и рационально использует ресурсы компании.	
<b>Работа в команде.</b> Знает и уважает традиции ОАО «РЖД» Уважительно относится к другим сотрудникам вне зависимости от их статуса и подчинения. Находит конструктивные решения конфликтов и противоречий	<b>ЛР 17</b>
<b>Нацеленность на результат.</b> С готовностью берется за решение сложных задач. Проявляет настойчивость и самостоятельность в достижении целей и преодолении препятствий. Принимает персональную ответственность за допущенные ошибки или неудачи. Проявляет высокую работоспособность, умение работать в напряженном графике. Достигает результата, соблюдая нормы деловой этики	<b>ЛР 18</b>
<b>Работа с высоким качеством.</b> Соблюдает установленные сроки выполнения работ. Выполняет работу с высоким качеством. Результаты не требуют корректировок	<b>ЛР 19</b>
<b>Обеспечение безопасности.</b> Неукоснительно соблюдает стандарты ОАО «РЖД» в области безопасности деятельности. Добивается от других вовлеченных лиц неукоснительного соблюдения стандартов компании в области безопасности. Предлагает инициативы, направленные на повышение безопасности движения и выполнения работ.	<b>ЛР 20</b>
<b>Инициативность.</b> Предлагает перспективные и продуманные инициативы по улучшению деятельности. Поддерживает и развивает конструктивные идеи и инициативы коллег. Принимает активное участие в реализации новых идей. Систематически изучает лучший опыт и внедряет его в свою работу.	<b>ЛР 21</b>
<b>Способность к лидерству.</b> Воодушевляет и мобилизует коллег на достижение результатов. Активно вовлекает коллег в обсуждение и решение вопросов, требующих их участия. Берет на себя роль организатора совместных усилий по достижению результата.	<b>ЛР 22</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b>	
Имеющий потребность трудиться на благо процветания семьи, родного города, региона.	<b>ЛР 223</b>
Понимающий значение результатов собственного труда для развития экономики Рязанской области	<b>ЛР 24</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Рязанским филиалом ПГУПС</b>	
Демонстрирующий уважение к истории и традициям Рязанского филиала ПГУПС	<b>ЛР 25</b>
Транслирующий в общество положительный имидж обучающегося филиала, проявляющий сопричастность к деятельности филиала	<b>ЛР 26</b>

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08. 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

**Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной программы обучающегося 227 часов, в том числе: обязательная часть - 209 часов; вариативная часть – 18 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *расширение (углубление)* объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 227 часов, в том числе: объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 217 часов; самостоятельной работы обучающегося – 10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>227</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	22
лабораторные занятия	-
практические занятия	195
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося	10
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет</b>	



## 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>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>Физическая культура и спорт.</b> 1. Физическая культура личности: основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 3. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника прыжка в длину с места.	<b>6</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие №1. Техника беговых упражнений. Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег на 100 метров	2	
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Бег на 200 метров.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники беговых упражнений и техники прыжка в длину с места.	2	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	1. Техника бега на длинные дистанции.	2	
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м	2	
Практическое занятие №5. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2		

<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	1. Техника безопасности во проведения спортивных игр. Правила игры в баскетбол. 2. Техника перемещений. Эффективное применение правил игры.	<b>4</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники перемещений и стоек.	2	
	Практическое занятие №7. Совершенствование техники прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Практическое занятие №8. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	2	
<b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие №9 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте.	2	
	Практическое занятие №10 Совершенствование ведения мяча, приемов в движении.	2	
	Практическое занятие №11. Совершенствование ведения мяча, приемов в парах и тройках.	2	
<b>Тема 2.3 Броски мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие №12-13. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Практическое занятие № 14 .Командная игра в баскетбол. Навыки судейства.	3	
	<b>Всего 2 курс 1 семестр 12 часов- теоретические занятия , 29 часов- практические занятия</b>	-	
<b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 15. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах.	2	
	Практическое занятие № 16. Совершенствование простых тактических комбинаций в тройках. Командная игра.	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 17-18. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	

	Практическое занятие № 19. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Отработка правил игры в волейбол.	2	
<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 20-21. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Практическое занятие № 22-23. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
<b>Тема 3.3 Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие №24. Совершенствования техники нижней подачи мяча.	2	
	Практическое занятие №25. Совершенствования техники верхней подачи мяча.	2	
	Практическое занятие №26. Совершенствования техники боковой подачи мяча.	2	
<b>Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 27-28. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	Практическое занятие № 29-30. Совершенствование техники видов блокирования	4	
<b>Тема 3.5 Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 31. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	2	
	Практическое занятие № 32. Совершенствование групповых тактических действий в нападении.	2	
<b>Тема 3.6 Тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 33. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Совершенствование групповых тактических действий в защите	2	
	Практическое занятие № 34. Командная игра в волейбол. Навыки судейства.	2	
<b>Раздел 4. Футбол.</b>			
<b>4.1 Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08.

<b>перемещений. Правила игры.</b>	<b>В том числе, практических занятий</b>		ПК 3.5.
	Практическое занятие № 35. Правила игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 36. Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2	
	Практическое занятие № 37 Совершенствование техники перемещений без мяча, с мячом. Отработка правил в мини-футболе.	2	
	Практическое занятие № 38. Совершенствование техники перемещения по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	
<b>4.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники ведения мяча, приемов и передач мяча на месте	2	
	Практическое занятие №40. Совершенствование техники ведения мяча, приемов и передач мяча в движении.	2	
	Практическое занятие №41. Совершенствование техники ведения мяча, приемов и передач мяча в парах	2	
	Практическое занятие №42. Совершенствование техники ведения мяча, приемов и передач мяча тройках. Командная игра в мини-футбол.	2	
<b>4.3 Футбол. Удары по мячу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 43. Совершенствование техники ударов по мячу с места	2	
	Практическое занятие № 44. Совершенствование техники ударов по мячу в движении.	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего 2 курс 2 семестр Теоретическое занятие 2 часа, практические занятия 60 часов</b>		
<b>4.4 Футбол. Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 45-46. Тренировочные занятия по отработке игровых моментов.	4	
	Практическое занятие № 47-48. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах.	4	
	Практическое занятие № 49-50. Совершенствование простых тактических комбинаций в	4	

	тройках. Командная игра в мини-футбол.		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>			
<b>Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа . Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	<b>2</b>	ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 51. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике.	2	
	Практическое занятие № 52. Совершенствование техники упражнений на брусьях.	2	
	Практическое занятие № 53. Совершенствование техники упражнений гиперэкстензия.	2	
	Практическое занятие № 54. Совершенствование техники упражнений приседания, поднятия на носки.	2	
	Практическое занятие № 55. Совершенствование техники упражнений отжимания,	2	
	Практическое занятие № 56. Совершенствование техники упражнений упражнения на пресс.	2	
	Практическое занятие № 57. Совершенствование техники упражнений с обручами,	2	
	Практическое занятие № 58. Совершенствование техники упражнений с скакалками,	2	
	Практическое занятие № 59. Совершенствование техники упражнений с гимнастическими палками	2	
	Практическое занятие № 60. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники упражнений для развития силы.	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 61. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями.	2	
	Практическое занятие № 62. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гантелями.	2	
	<b>Всего 3 курс 1 семестр Теоретическое занятие 2 часа, практические занятия 36 часов</b>		
Практическое занятие № 63-64 Совершенствование техники упражнений со свободными весами: штангами.	4		
Практические занятия № 65-66 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований	4		

<b>Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08. ПК 3.5.
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практические занятия № 67-68. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4	
	Практические занятия № 69-70 Разминка. Базовые упражнения атлетической гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.	4	
	Практические занятия № 71-72 Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины.	4	
Практические занятия № 73-74 Выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.	4		
<b>Раздел 6 Общая физическая подготовка</b>			ОК 08. ПК 3.5.
<b>Тема 6.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	Практические занятия № 75-76 Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию	4	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего 3 курс 2 семестр Теоретическое занятие 2 часа. Практические занятия 28 часов</b>		
	Практические занятия № 77-78 Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени.	4	
	Практические занятия № 79-80 Беговые задания, упражнения для укрепления стопы, голени и бедер.	4	
	Практические занятия № 81-82 Эстафетный бег. Техника бега на средние дистанции	4	
Практические занятия № 83-84 Техника акробатических упражнений.	4		
<b>Тема 6.2 Спортивные игры. Настольный теннис. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
Практические занятия № 85-86 Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса, ног и спины	4		

<b>Волейбол. Мини-футбол.</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений .	<b>2</b>	
	<b>Всего 4 курс 1 семестр часа теоретическое занятие 2 часа, практические занятия 20 ч</b>		
	Практические занятия № 87-88 Совершенствование техники игры в настольный теннис. Техника перемещений. Односторонняя игра	4	
	Практические занятия № 89-90 Совершенствование техники игры в настольный теннис. Техника перемещений. Парная игра	4	
	Практические занятия № 91-92 Совершенствование техники игры в баскетбол	4	
	Практические занятия № 93-94 Совершенствование техники игры в волейбол	4	
	Практические занятия № 95-96 Совершенствование техники игры в мини-футбол	4	
	Практические занятия № 97 Совершенствование техники упражнений для ОФП	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка комплекса упражнений для ОФП	<b>2</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего 4 курс 2 семестр Теоретическое занятие 2 ч., практические занятия 22 часа</b>		
<b>Всего</b>		<b>227</b>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

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 образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе

### **3.2.1. Основная литература**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru/book/940094> . — Режим доступа: по подписке.
2. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru/book/939387> . — Режим доступа: по подписке.
3. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях. — 8-е изд. — Москва : Просвещение, 2020. — 271 с. : ил. — 25 экз.
4. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-469681> . — Режим доступа: по подписке.
5. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-473042> . — Режим доступа: по подписке.

### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru/book/938839> . — Режим доступа: по подписке.
2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura471143> . — Режим доступа: по подписке.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-3-paralimpiyskie-igry-475739> . — Режим доступа: по подписке.
4. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura471143> . — Режим доступа: по подписке.

[podgotovka-sdacha-normativovkompleksa-gto-476074](#) . — Режим доступа: по подписке.

5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v3-t-tom-1-igry-olimpiad-475600> . — Режим доступа: по подписке.

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriyafizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-475601> . — Режим доступа: по подписке.

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-3-paralimpiyskie-igry-475739> . — Режим доступа: по подписке.

8. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-475342> . — Режим доступа: по подписке.

9. Рипа М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-472837> . — Режим доступа: по подписке.

**Официальные справочно-библиографические и периодические издания:**

1. [Электронный ресурс] 2011-2017. - Режим доступа:

[https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name)

2. Культура физическая и здоровье: журнал (Издательство: Воронежский государственный педагогический университет) [Электронный ресурс] 2010-2015. - Режим доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name)

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

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Результаты обучения	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>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>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>