

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дедова Ольга Александровна
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС
Дата подписания: 25.09.2025 20:39:35
Уникальный программный ключ:
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
«29» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. 04 Физическая культура

для специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Квалификация – техник
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Рязань, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *СГЦ. 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 № 442 от 25 июня 2024 года

Разработчик программы:

Розанов В.В., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

Рецензенты:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины *СГЦ. 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 *СГЦ. 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 *СГЦ. 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 общих и профессиональных компетенций:

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

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

ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.

Код ОК	Умения	Знания
-----------	--------	--------

ОК 04. ОК 08. ПК 3.4.	-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 172 часа, в том числе:
обязательная часть - 170 часов;

вариативная часть – 2 часа.

Объем образовательной программы обучающегося – 172 часа, в том числе:
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	172
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные занятия	-
практические занятия	164
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	

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
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	ОК 04. ОК 08. ПК 3.4
	Физическая культура и спорт. 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	
	В том числе, практических занятий	6	
	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	
Тема 1.2. Бег на дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 08.
	В том числе, практических занятий		
	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	

Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1 Техника игры.	Содержание учебного материала	6	ОК 08.
	В том числе, практических занятий		
	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	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	6	ОК 08. ОК 04.
	В том числе, практических занятий		
	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	
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала		ОК 08. ОК 04.
	В том числе, практических занятий	8	
	Практические занятия №12-13. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Практические занятия № 14 – 15. Командная игра в баскетбол. Навыки судейства.	4	
	<i>Всего 2 курс 1 семестр 32 часа, 2 часа - теория, 30 часов - практические занятия</i>	-	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	4	ОК 08. ОК 04.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 16. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах.	2	
	Практическое занятие № 17. Совершенствование простых тактических комбинаций в тройках. Командная игра.	2	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	6	ОК 08. ОК 04.
	В том числе, практических занятий		
	Практические занятия № 18-19. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	
	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	

Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 08. ОК 04.
	В том числе, практических занятий		
	Практические занятия № 21-22. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Практические занятия № 23-24. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	6	ОК 08. ОК 04.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие №25. Совершенствования техники нижней подачи мяча.	2	
	Практическое занятие №26. Совершенствования техники верхней подачи мяча.	2	
	Практическое занятие №27. Совершенствования техники боковой подачи мяча.	2	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала	8	ОК 08. ОК 04.
	В том числе, практических занятий		
	Практические занятия № 28-29. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	Практические занятия № 30-31. Совершенствование техники видов блокирования	4	
Тема 3.5 Тактика Нападении и нападения	Содержание учебного материала	2	ОК 08. ОК 04.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 32. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических Нападении и защите. Командная игра в волейбол	2	
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
	Содержание учебного материала		ОК 08. ПК 3.4.
	Физическая культура и спорт.		
	2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	
Раздел 4. Футбол.			
4.1 Техника	Содержание учебного материала	8	
перемещений. Правила игры.	В том числе, практических занятий		ОК 08. ОК.04
	Практическое занятие № 34. Правила игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 35. Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2	

	Практическое занятие № 36 Совершенствование техники перемещений без мяча, с мячом. Отработка правил в мини-футболе.	2	
	Практическое занятие № 37. Совершенствование техники перемещения по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 08. ОК 04.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие №38.Совершенствование техники ведения мяча, приемов и передач мяча на месте	2	
	Практическое занятие №39.Совершенствование техники ведения мяча, приемов и передач мяча в движении.	2	
	Практическое занятие № 40.Совершенствование техники ведения мяча, приемов и передач мяча в парах	2	
	Практическое занятие №41.Совершенствование техники ведения мяча, приемов и передач мяча тройках. Командная игра в мини-футбол.	2	
4.3 Футбол. Удары по мячу. Простые тактические комбинации	Содержание учебного материала	8	ОК 08. ОК 04.
	В том числе, практических занятий		
	Практические занятия № 42- 43.Совершенствование техники ударов по мячу.	4	
	Практические занятия № 44-45.Тренировочные занятия по отработке игровых моментов.	4	
	<i>Всего 3 курс 1 семестр26 часов, 2 часа - теория, 24 часа - практические занятия</i>		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.			
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	30	ОК 08. ОК 04.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 46. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике.	2	
	Практическое занятие № 47. Совершенствование техники упражнений на брусьях.	2	
	Практическое занятие № 48. Совершенствование техники упражнений гиперэкстензия.	2	
	Практическое занятие № 49. Совершенствование техники упражнений приседания, поднятия на носки.	2	
	Практическое занятие № 50. Совершенствование техники упражнений отжимания,	2	

	Практическое занятие № 51. Совершенствование техники упражнений упражнения на пресс.	2	
	Практическое занятие № 52. Совершенствование техники упражнений с обручами,	2	
	Практическое занятие № 53. Совершенствование техники упражнений с скакалками,	2	
	Практическое занятие № 54. Совершенствование техники упражнений с гимнастическими палками	2	
	Практическое занятие № 55. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	Практическое занятие № 56. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями.	2	
	Практическое занятие № 57. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гантелями.	2	
	Практическое занятие № 58 Совершенствование техники упражнений со свободными весами: штангами.	2	
	Практическое занятия № 59 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований	2	
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала 3. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.	2	ОК 08. ПК 3.4.
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие № 61. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	Практическое занятие № 62 Разминка. Базовые упражнения атлетической гимнастики Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.	2	
	Практическое занятие № 63 Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины.	2	
	Практическое занятие № 64 Выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.	2	

Раздел 6 Общая физическая подготовка			ОК 08. ОК 04.
Тема 6.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей	Содержание учебного материала	8	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 65 Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию	2	
	Практическое занятие № 66 Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени.	2	
	Практическое занятие № 67 Беговые задания, упражнения для укрепления стопы, голени и бедер.	2	
	Практическое занятие № 68 Эстафетный бег. Техника бега на средние дистанции	2	
	Практические занятия № 69-70 Техника акробатических упражнений.	4	
<i>Всего 7 семестр 22 часа. 2 часа- теория, 20 часов практические занятия</i>			
Тема 6.2 Спортивные игры. Настольный теннис.	Содержание учебного материала		ОК 08 ОК.04 ПК 3.4.
	4.Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практические занятия № 71-72 Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса, ног и спины	4	
Баскетбол	Практические занятия № 73-74 Совершенствование техники игры в настольный теннис. Техника перемещений. Односторонняя игра	4	ОК 08. ОК 04.
	Практические занятия № 75-76 Совершенствование техники игры в настольный теннис. Техника перемещений. Парная игра	4	
	Практическое занятие № 77 Совершенствование техники игры в баскетбол	2	
	Практическое занятие № 78 Совершенствование техники игры в волейбол	2	
	Практическое занятие № 79 Совершенствование техники игры в мини-футбол	2	
	Практическое занятие № 80-81 Совершенствование техники упражнений для ОФП	4	
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	

	<i>Всего 4 курс 2 семестр Теоретическое занятие 2 ч., практические занятия 24 часа</i>		
Всего		172	

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. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник /
3. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11885-6. — URL: <https://book.ru/book/949923>
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-podgotovka-sdachy-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

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

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
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-	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	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;	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	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины