

Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский государственный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

2024 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

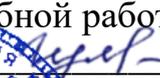
Стегней Елена Александровна, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:

Протокол заседания кафедры  
архитектуры и строительства  
№ 1 от «28» августа 2024 г.

Согласована:

ИО заместителя директора по  
учебной работе

  
Гуляева И.В.

Заведующая кафедрой 

Кеппер Н.А.



## **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 СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<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</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;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>122</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>114</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	*
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>-</b>

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>24/23</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/7</b>	ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника прыжка в длину с места.	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>7</b>	
	1 <b>Практическое занятие № 1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений	2	
	2 <b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м	2	
	3 <b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2	
	4 <b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	2	
	5 <b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	
	6 <b>Практическое занятие № 6.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	7 <b>Практическое занятие № 7.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>*</b>	

<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5/5</b>	ОК 08
	1. Техника бега на длинные дистанции.	0	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>5</b>	
	1 <b>Практическое занятие № 8.</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м	1	
	2 <b>Практическое занятие № 9.</b> Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1	
	3 <b>Практическое занятие № 10.</b> Техника бега по дистанции 3000м.	1	
	4 <b>Практическое занятие № 11.</b> Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1	
	5 <b>Практическое занятие № 12.</b> Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*		
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 08
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	1 <b>Практическое занятие № 13.</b> Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	1	
	2 <b>Практическое занятие № 14.</b> Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1	
	3 <b>Практическое занятие № 15.</b> Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м	1	
	4 <b>Практическое занятие № 16.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*		
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7/7</b>	ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.	0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>7</b>	

	1	<b>Практическое занятие № 17.</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	1	
	2	<b>Практическое занятие № 18.</b> Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	1	
	3	<b>Практическое занятие № 19.</b> Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	1	
	4	<b>Практическое занятие № 20.</b> Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2	
	5	<b>Практическое занятие № 21.</b> Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>24/23</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек.</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/5</b>	ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		1	
	2. Эффективное применение правил игры.			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>5</b>	
	1	<b>Практическое занятие № 22.</b> Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	1	
	2-3	<b>Практическое занятие № 23.</b> Правила игры. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1-4	<b>Практическое занятие № 24.</b> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Техника бросков по кольцу.		0	

	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1-2	<b>Практическое занятие № 25.</b> Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	3-4	<b>Практическое занятие № 26.</b> Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 2.4. Простые тактические комбинации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1-4	<b>Практическое занятие № 27.</b> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>36/35</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/5</b>	ОК 08
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		1	
	2. Эффективное применение правил игры.			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>5</b>	
	1	<b>Практическое занятие № 28.</b> Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков	1	
	2	<b>Практическое занятие № 29.</b> Правила игры. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 3.2. Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Техника приема и передачи мяча.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1	<b>Практическое занятие № 30.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	3	
	2	<b>Практическое занятие № 31.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	

<b>Тема 3.3.</b> <b>Подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Техника подач мяча.		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1-3	<b>Практическое занятие № 32.</b> Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Нападающий удар.</b> <b>Блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Техника нападающего удара.		0	
	2. Техника блокирования.			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1	<b>Практическое занятие № 33.</b> Совершенствование техники видов нападающего удара.	3	
	2	<b>Практическое занятие № 34.</b> Совершенствование техники видов блокирования	3	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*		
<b>Тема 3.5.</b> <b>Тактика нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Тактические действия в нападении.		<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1-3	<b>Практическое занятие № 35.</b> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
	Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.		1	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Тактика защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Тактические действия в защите.		<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1-3	<b>Практическое занятие № 36.</b> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Раздел 4. Футбол.</b>			<b>24/23</b>	

<b>4.1. Техника перемещений. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/5</b>	ОК 08
	1.Техника перемещений футболиста.	1	
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>5</b>	
	1 <b>Практическое занятие № 37.</b> Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1	
	2-3 <b>Практическое занятие № 38.</b> Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>4.2. Ведение, прием и передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	1-4 <b>Практическое занятие № 39.</b> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>4.3. Удары по мячу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Техника ударов по мячу.	0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	1-2 <b>Практическое занятие № 40.</b> Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	4	
	3-4 <b>Практическое занятие № 41.</b> Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*		
<b>4.4. Простые тактические комбинации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 08
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	1-3 <b>Практическое занятие № 42.</b> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>14/10</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12/8</b>	ОК 08

<b>Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		4	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>8</b>	
	1-2	<b>Практическое занятие № 43.</b> Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	3-4	<b>Практическое занятие № 44.</b> Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	5-6	<b>Практическое занятие № 45.</b> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	7-8	<b>Практическое занятие № 46.</b> Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2/2</b>	ОК 08
<b>Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b>	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		0	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>2</b>	
	1-2	<b>Практическое занятие № 47.</b> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		*	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			-	
<b>Всего</b>			<b>122</b>	

\* Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК).

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

**3.1. 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 должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных

ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

3. Бишаева А.А. Физическая культура: ЭУМК для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева, М.М. Борисова. – Москва : Академия, 2021 – URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/5411/547795/>

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 07.01.2024). — Текст : электронный.

5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453962>

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126>

8. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / . — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195>

9. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

10. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>

11. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 07.01.2024). — Текст : электронный.

12. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474472>

13. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

14. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>

15. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

16. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в среднем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) : учебное пособие для спо / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-9722-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207551>

### 3.2.2. Дополнительные источники

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

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

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

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе

эксплуатации строительных объектов;	личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	освоения учебной дисциплины
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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>

