

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Саратовский колледж водного транспорта, строительства и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования по специальности
по специальности

08.01.02 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Квалификация: Техник
(программа подготовки специалистов среднего звена)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Составитель (и) (автор):

Савосина Ольга Павловна - преподаватель высшей квалификационной категории

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии строительного профиля

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦК _____/Е.Н Копылова/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Изучение дисциплины позволит будущим специалистам понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной 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 8Использовать 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 ПК3.5	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в	– 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

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-	числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; – Средства профилактики перенапряжения – Способы реализации собственного физического развития
--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>208</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>158</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>48</i>
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		12	
Тема 1.1. «Челночный бег»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение тестового задания челночный бег		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над скоростью реакции	2	
Тема 1.2. «Прыжок с места»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение тестового задания – прыжок с места		
	Самостоятельная работа обучающегося: работа над техникой прыжка	2	
Тема 1.3. «Техника бега на короткие дистанции»	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение технике бега на короткие дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над скоростью реакции	2	
Тема 1.4. «Бег 60 метров»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение тестового задания – бег 60 метров		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техникой старта	2	
Тема 1.5. «Техника метания мяча»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Освоение техники метания мяча		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техникой метания	2	
Тема 1.6. «Метание мяча»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение тестового задания - метание мяча		3
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техникой и дальностью броска	2	
Раздел 2. Футбол		8	

Тема 2.1. Техника перемещений. Правила игры.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Изучение правил игры. Техника перемещений.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Игры на развитие быстроты	2	
Тема 2.2. Ведение, прием и передача мяча	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.техника владения мячом		2
	Самостоятельная работа обучающихся: игры на ловкость	2	
Тема 2.3. Простые тактические комбинации.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Тактика игры		2
	Самостоятельная работа обучающихся: игры на координацию движений	2	
Тема 2.4. Зачет	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить игру на развитие скоростно-силовых способностей	2	
Раздел 3. Баскетбол		12	
Тема 3.1. «Ознакомление с правилами игры»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Ознакомление с правилами баскетбола		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомится с правилами	2	
Тема 3.2. «Техника ведения мяча»	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение технике ведения мяча		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с мячом	2	
Тема 3.3. «Бросок мяча с 3-х шагов»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение броску мяча с 3-х шагов		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с мячом	2	
Тема 3.4. «Штрафной бросок»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
			2

	1.Обучение технике броска из – за штрафной линии		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техникой бросков		
Тема 3.5. «Техника передачи мяча»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Обучение технике передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техникой передачи мяча	2	
Тема 3.6. Зачёт	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техническими приемами	2	
Раздел 4. Профессионально-прикладная гимнастика.		12	
Тема 4.1. «Строевые упражнения»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение строевым упражнениям		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над строевыми командами	2	
Тема 4.2. « Упражнения с использованием гимнастической скамейки»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение упражнений с использованием гимнастической скамейки		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа на гибкость	2	
Тема 4.3. «Упражнения со скакалкой»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение упражнениям со скакалкой		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа со скакалкой	2	
Тема 4.4. «Упражнения с обручем»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение упражнениям с обручем		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с обручем	2	
Тема 4.5. «Упражнения с элементами акробатики»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение упражнениям с элементами акробатики		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над элементами акробатики	2	
	Практическое занятие	2	

Тема 4.6. «Упражнения на укрепление мышц»	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение упражнений на укрепление мышц ног		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа на укрепление мышц	2	
Раздел 5. Волейбол		14	
Тема 5.1. «Ознакомление с правилами»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Ознакомление с правилами игры в волейбол		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомиться с правилами игры	2	
Тема 5.2. «Техника владения мячом»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение технике владения мячом		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с мячом	2	
Тема 5.3. «Техника подачи мяча сверху»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение технике подачи мяча		2
	Самостоятельная работа обучающихся: отработать технику подачи	2	
Тема 5.4. «Техника подачи мяча снизу»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение технике подаче мяча снизу		2
	Самостоятельная работа обучающихся: отработать технику подачи	2	
Тема 5.5. «Техника приема мяча»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение технике приёма мяча		2
	Самостоятельная работа обучающихся: отработать технику приема мяча	2	
Тема 5.6. «Командная игра»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Командная игра, закрепление полученных навыков		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техническими приемами	2	
Тема 5.7.	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала		

Зачет	1. Командная игра, закрепление полученных навыков		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техническими приемами		
2 курс			
Раздел 2. Легкая атлетика.		14	
Тема 2.1. «Техника бега на короткие дистанции»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Обучение техники бега на короткие дистанции		3
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техникой старта	2	
	Практическое занятие		
Тема 2.2. «Бег 100 метров с учётом времени»	Содержание учебного материала		
	1. Выполнение тестового задания - 100 метров с учётом времени		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техникой старта		
Тема 2.3. «Техника эстафетного бега»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки		
	Самостоятельная работа ОРУ		
	Практическое занятие		
Тема 2.4. «Эстафетный бег 4x100 метров»	Содержание учебного материала		
	1. Эстафетный бег, техника бега на 100м		
	Самостоятельная работа ОРУ	2	
	Практическое занятие	2	
Тема 2.6. «Эстафетный бег 4x400 метров»	Содержание учебного материала		
	1. техника бега на 400 м		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техникой прыжка	2	
	Практическое занятие	2	
Тема 2.6. «Прыжок в длину с разбега»	Содержание учебного материала		
	1. Выполнение тестового задания – прыжок в длину с разбега		3
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техникой бега	2	
	Практическое занятие	2	

Тема 2.7. «Бег 1000 метров»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1 Сдача контрольных нормативов		3
	Самостоятельная работа обучающихся: работа на выносливость	2	
Раздел 3. Баскетбол.		12	
Тема 3.1. «Техника передач мяча»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение технике передачи		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с мячом	2	
Тема 3.2. «Штрафные броски»	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие		
	1.Обучение технике броска со штрафной линии	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение бросков со штрафной		
Тема 3.3. «Броски с 3-х шагов»	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие		
	1.Обучение технике броска с 3-х шагов		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техникой бросков		
Тема 3.4. «Игра в нападении»	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала	2	
	1.Овладение техникой игры в нападении		2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения	2	
Тема 3.5. «Игра в защите»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Овладение техникой игры в защите		2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения	2	
Тема 3.6. «Командная игра»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Закрепление приобретённых умений и навыков в командной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение: работа над техническими приемами	2	
Раздел 5. Волейбол.		14	
	Практическое занятие	2	

Тема 5.1. «Техника подачи»	Содержание учебного материала		
	1.Овладение техникой подачи мяча		2
	Самостоятельная работа обучающихся: отработать технику подач	2	
Тема 5.2. «Техника приема мяча»	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие		
	1.Овладение техникой приема мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработать технику приема мяча		
Тема 5.3. «Блокирование удара»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение технике блокировки		2
	Самостоятельная работа обучающихся: отработать блокировку удара	2	
Тема 5.4. «Техника нападающего удара»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Обучение техники нападающего удара		2
	Самостоятельная работа обучающихся: отработать нападающий удар	2	
Тема 5.5. «Розыгрыш мяча в игре»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Обучение разыгрыванию мяча в игровой ситуации		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над приемом	2	
Тема 5.6. «Тактика игры»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Овладение тактическими приемами игры		2
	Самостоятельная работа обучающихся: отработать тактические приемы	2	
Тема 5.7. «Командная игра»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Закрепление приобретённых умений и навыков в игровой ситуации		3
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техническими приемами	2	
Раздел 6. Профессионально-прикладная гимнастика.		16	
Тема 6.1. «Общеразвивающие»	Практическое занятие	2	

упражнения»	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение общеразвивающих упражнений		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над комплексом о.р.у.	2	3
	Содержание учебного материала		
Тема 6.2. «Строевые упражнения»	Практическое занятие	2	
	1.Выполнение строевых упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над строевыми командами	2	
	Практическое занятие	2	
Тема 6.3. «Упражнения со скакалкой»	Содержание учебного материала		
	1.Овладение упражнением со скакалкой		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа со скакалкой	2	2
		2	
Тема 6.4. «Прикладные упражнения»	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала		
	1.Овладение прикладными упражнениями		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с мячом	2	2
Тема 6.5. «Упражнения с элементами акробатики»	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала		
	1. Овладение упражнениями с элементами акробатики		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа над элементами акробатики	2	2
Тема 6.6. «Упражнения с мячом»		2	
	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала		
Тема 6.7. «Упражнения на развитие гибкости»	1.Выполнение комплекса упражнений с мячом		
	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала		2
		2	
Тема 6.8 «Упражнения с использованием гимнастической		2	
	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала		
	1.Диагностирование приобретённых умений и навыков		

скамейки»	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 8 Атлетическая гимнастика		12	
Тема 7.1. «Силовые упражнения »	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение упражнений на развитие силы	2	2
Тема 7.2. « упражнения на мышцы брюшного пресса»	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение упражнений на укрепление пресса	2	2
Тема 7.3 «Упражнения на мышцы плечевого пояса»	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	2	
Тема 7.4 «Упражнения на мышцы спины»	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала		
	1.Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	
Тема 7.5 «Упражнения с гантелями»	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала		
	Упражнения с использованием гантелей		
Тема 7.6 Зачетное занятие	Практическое занятие		
	Сдача контрольных нормативов		
3курс			
Раздел 1 Лёгкая атлетика		10	
Тема 1.1. « Бег на короткие дистанции»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
			2

	Самостоятельная работа обучающихся: общеразвивающие упражнения	2	
Тема 1.2. «Бег на длинные дистанции»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		2
	1.Бег 1000 метров		
	Самостоятельная работа обучающихся: общеразвивающие упражнения	2	
Тема 1.3. «Техника прыжка в длину с разбега»	Практическое занятие	2	
	1.Техника прыжка		2
	Самостоятельная работа обучающихся: общеразвивающие упражнения	2	
Тема 1.4. «Прыжок в длину с разбега»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.контрольный норматив прыжок с разбега		2
	Самостоятельная работа обучающихся: общеразвивающие упражнения	2	
Тема 1.5. Зачет	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Сдача контрольного норматива		2
		2	
Раздел 3. Баскетбол.		8	
Тема 3.1. «Технические приёмы в нападении»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Применение изученных приёмов игры в нападении	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения		
Тема 3.2. «Технические приёмы защиты»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Применение на практике техники игры в защите		
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения	2	3
Тема 3.3. «Тактика в нападении»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Совершенствование тактических приёмов в игре		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над тактическими приемами	2	3
Тема 3.4. «Тактика в защите»	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала		
	1.Тактические приемы игры		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над тактическими приемами		
5. Раздел. Волейбол.		16	

Тема 5.1. «Тактика игры»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Применение тактических приёмов в игре		
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения	2	2
	Практическое занятие	2	
Тема 5.2. «Нападающий удар»	Содержание учебного материала		
	1.Закрепление полученных умений и навыков в игровой ситуации		
	Самостоятельная работа обучающихся: отработать нападающий удар	2	3
	Практическое занятие	2	
Тема 5.3. «Технические приемы игры»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Применение технических приёмов в игре		2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения	2	
Тема 5.4. «Техника блокирования нападающего удара»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Отработка технических приёмов блокировки		
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения	1	
Тема 5.5. «Розыгрыш мяча»	Практическое занятие		
	1.Закрепление полученных умений и навыков в игровой ситуации		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа над техническими приемами	2	3
		2	
Тема 5.6. «Командная игра»	Практическое занятие		
	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение зачетных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к зачету	2	
Тема 5.7. «Командная игра»	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.общеразвивающие упражнения		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к зачету	2	
Тема 5.8. Зачёт	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала		
	1.Сдача зачёта		2
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ	2	

	Обязательная учебная нагрузка	160	
	Самостоятельная работа обучающихся	48	
	Итого:	208	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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; аудио-аппаратура.

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, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. — 6-е изд., стер.—М.: Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.
2. 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.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2016. — 256 с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
8. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 28 с.

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование».[Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	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	
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575785

Владелец Алешина Ирина Андреевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022