ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Елецкий техникум железнодорожного транспорта — филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности: 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

базовая подготовка среднего профессионального образования

ОДОБРЕНО

цикловой комиссией общих гуманитарных и социальноэкономических дисциплин Председатель ЦК

H.A. Kapaceba

Протокол № // от « в житие 2013г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР

Н.П. Кисель
« О » сиона 20 ДЗг.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений Приказ Минобрнауки России от 10.01.2018 № 2

Разработчики:

О.А. Багирова- преподаватель Е.М. Климова -преподаватель

Рецензенты:

Преподаватель по физической культуре и ОБЖ

ЧОУ «Школы «Развитие» В.Г. Ширяев

Зам. директора по учебной работе Н.П. Кисель

Рецензия

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений и с учетом примерной программы по дисциплине «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Структура рабочей программы дает возможность повторить и углубить знания и умения. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма. укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальноприкладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Цель программы - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности. включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована в учебном процессе.

Преподаватель по физической культуре и ОБЖ ЧОУ «Школы «Развитие» Ширяев В.Г.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена, для обучающихся с ограниченными возможностями.

Освоение рабочей программы направлено на привитие здорового образа жизни и дает возможность повторить и углубить знания и умения и навыки в различных видах спортивных игр. На всех этапах обучения предполагается актуализация необходимых знаний и умений, введению материала, закрепление и контроль.

Цель программы - формирование физической культуры личности наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Программа может быть использована в учебном процессе.

Заместитель директора филиала по УР

НП Кисепь

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:	: 5
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	8
2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружени	ій 8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ	
КУЛЬТУРА»	. 25
3.1. Материально-техническое обеспечение	. 25
3.2. Информационное обеспечение обучения	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной 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 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
OK		
	-Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; -Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; -Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; -Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; -Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; -Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации	 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
	-Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; -Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том	– Способы ј

антикоррупционного поведения; -Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; -Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; -Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
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
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
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные от	граслевыми
требованиями к деловым качествам личности	
Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии	ЛР 15
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Российской Федерации – Липецкой области	субъектом
Осознающий себя членом общества на региональном и локальном уровнях, имеющим представление о регионе как субъекте Российской Федерации, роли региона в жизни страны	ЛР 18

	
Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к	ЛР 24
обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности	
на местном и региональном уровнях	
Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности	ЛР 25
участия в решении личных, региональных, общественных, государственных,	
общенациональных проблем	
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные к	лючевыми
работодателями	
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий,	
эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с	
другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования,	HD 24
ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически	ЛР 26
мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий	
профессиональную жизнестойкость.	
Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения	ЛР 30
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные с	убъектами
образовательного процесса	•
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи,	ЛР 31
подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием	
цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и	
образовательной организации	
Демонстрирующий навыки позитивной социально-культурной деятельности по	ЛР 33
развитию молодежного самоуправления, качества гармонично развитой личности,	
профессиональные и творческие достижения	
Умеющий анализировать рабочую ситуацию, осуществляющий текущий и	ЛР 35
итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несущий	
ответственность за результаты своей работы	
1 L L	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины, тематический план и содержание по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

				Объем часов	3		
Вид учебной работы	Всего	в т.ч. в 3-м семестре	в т.ч. в 4-м семестре	в.т. ч. в 5-м семестре	в.т.ч.в 6-м семестре	в.т.ч.в 7-м семестре	в.т.ч.в 8-м семестре
Максимальная учебная нагрузка (всего)	208	38	52	40	40	16	22
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176	32	46	34	32	14	18
В том числе:							
Лекции	2	2					
Практические занятия	174	30	46	34	32	14	18
Самостоятельная работа обучающегося	168	6	6	6	8	2	4
Промежуточная аттестация в			зачет		зачет		Дифферен
форме:							цированн
							ый зачёт

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
	2 КУРС 3 семестр		
Раздел 1. Легкая ат	глетика	25	
Тема 1.1 Бег на	Содержание учебного материала	6	ОК 01-ОК 09
короткие	1. Техника бега на короткие дистанции.	2	ПК3.5
дистанции.	2. Техника прыжка в длину с места.		
Прыжок в длину с	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	_
места	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.		
	Практическое занятие. Контрольный тест 100м.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	_
	Совершенствование техники беговых упражнений.		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
Тема 1.2. Бег на	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09
длинные	1. Техника бега на длинные дистанции.		ПК3.5
дистанции	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.		
	Практическое занятие Техника бега по дистанции 3000м.	2	1
	Практическое занятие. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.		

	Практическое занятие Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.		
	Практическое занятие . Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.		
	Совершенствование комплексов специальных упражнений.		
Тема 1.3	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 09
Эстафетный бег	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача		ПК3.5
	эстафетной палочки.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование	2	
	техники стартового разбега. Совершенствование техники финиширования.		
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м.		
Тема 1.4. Бег на	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09
средние	1. Техника бега на средние дистанции.		ПК3.5
дистанции	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега,	2	
	финиширования. Техника бега на дистанции 400м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег		
	400м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег	2	
	800м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники финиширования. Повторный бег		
	800 _M .		
	Практическое занятие Контрольный тест 800м.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на		
	дистанции 400м.		
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.		
Раздел 2. Волейбол		19	
Тема 2.1Стойки,	Содержание учебного материала	2	OK 01-OK 09
перемещения,	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		ПК3.5
прыжки. Правила	2. Эффективное применение правил игры.		
игры.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	

	Практическое занятие. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.		
	Отработка правил игры в волейбол.		
Тема 2.2 Прием и	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК09
передачи мяча.	1. Техника приема и передачи мяча.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя	2	
	руками сверху. Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя	2	-
	руками снизу.	2	
Гема 2.3 Подачи	Содержание учебного материала	2	OK 01-OK 09
тема 2.3 подачи мяча.	1. Техника подач мяча.		ПК3.5
v171 166.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	111(3.3
	Практическое занятие Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи	2	-
	мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Упражнения для выполнения подач мяча.]
Тема 2.4	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09
Нападающий	1. Техника нападающего удара.		ПК3.5
удар.	2. Техника блокирования.		
Блокирование.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 2.5 Тактика	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 09
нападения.	1. Тактические действий в нападении.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических	2	
	действий в нападении.		
Тема 2.6 Тактика	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 09
защиты.	1. Тактические действий в защите.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	

	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических	2	
	действий в защите.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.	1	
Всего в 3 семестре		38	
	4 семестр		
Раздел 3 Баскетбол		18	
Гема 3.1 Техника	Содержание учебного материала	4	OK 01-OK 09
перемещений,	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		ПК3.5
стоек. Правила	2. Эффективное применение правил игры.		
игры.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 3.2 Ведение,	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09
прием и передача	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		ПК3.5
мяча.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на	4	
	месте и в движении, в парах и тройках.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Отработка приемов и передач мяча.		
Тема 3.3. Броски	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09
мяча	1. Техника бросков по кольцу		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование бросков по кольцу.		
3.4 Простые	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК09
тактические	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		ПК3.5
комбинации.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование простых тактических комбинаций в парах,	4	
	тройках.		

Раздел 4. Атлетиче	ская гимнастика.	16	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	10	OK 01-OK 09
Комплексы	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		ПК3.5
вольных	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
общеразвивающих	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с собственным весом	2	
упражнений	на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания,		
	упражнения на пресс		
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с предметами:	4	
	обручами, скакалками, гимнастическими палками		
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах	2	
	для развития основных мышечных групп.		
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений со свободными весами:	2	
	гирями, гантелями, штангами.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование техники упражнений для развития силы.		
Тема	Содержание учебного материала	4	
4.2.Комплексы	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
профессионально-	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
прикладных	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4	
гимнастических	Самостоятельная работа обучающихся	1	
упражнений.	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц		
Раздел 5. Футбол		18	
5.1 Техника	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09
перемещений.	1 Техника перемещений футболиста.		ПК3.5
Правила игры.	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Практическое занятие Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1]
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с]
	мячом. Отработка правил игры.		
5.2 Ведение, прием		4	ОК 01-ОК 09

и передача мяча.	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на	4	
	месте и в движении, в парах и тройках.		
5.3 Удары по	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09
мячу.	1. Техника ударов по мячу.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие. Контрольные тесты. (Штрафной удар).4	2	
5.4 Простые	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09
тактические	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	4	ПК3.5
комбинации.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах,	4	
	тройках.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Ведение, удары, прием и передачи мяча.		
Всего в 4 семестре		52	
	3 КУРС 5 семестр		
Раздел 1. Легкая ат	летика	19	
Тема 1.1 Бег на	Содержание учебного материала	6	ОК 01-ОК 09
короткие	1. Техника бега на короткие дистанции.		ПК3.5
дистанции.	2. Техника прыжка в длину с места.		
Прыжок в длину с	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
места	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника	2	
	беговых упражнений.		
	Практическое занятие Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.		
		2	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега,	2	
	финиширования. Повторный бег 200м. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.		
	Практическое занятие. Контрольный тест 100м.	2	
	Практическое занятие. Контрольный тест тоом. Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	трактическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		

	Контрольный тест.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование техники беговых упражнений.		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
Тема 1.2. Бег на	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09
длинные	1. Техника бега на длинные дистанции.		ПК3.5
цистанции	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.		
	Практическое занятие Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.		
	Практическое занятие Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.		
	Практическое занятие. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.		
	Совершенствование комплексов специальных упражнений.		
Тема 1.3	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 09
Эстафетный бег	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники стартового разбега. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м.	2	
	Содержание учебного материала	10	ОК 01-ОК 09
тема 1.4. Бег на средние	1. Техника бега на средние дистанции.	10	ПКЗ.5
дистанции	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	THC3.5
due i animum	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега,	2	
	финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.		

	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.		
	Практическое занятие Контрольный тест 800м.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м.		
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.		
Раздел 2. Волейбол		21	
Тема 2.1Стойки,	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 09
перемещения,	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		ПК3.5
прыжки. Правила	2. Эффективное применение правил игры.		
игры.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.		
	Отработка правил игры в волейбол.		
Тема 2.2 Прием и	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09
передачи мяча.	1. Техника приема и передачи мяча.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
Тема 2.3 Подачи	Содержание учебного материала	4	OK 01-OK 09
мяча.	1. Техника подач мяча.	_	ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	111.0.0
	Практическое занятие Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи	4	
	мяча.	r	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Упражнения для выполнения подач мяча.		1

Тема 2.4	Содержание учебного материала	4	OK 01-OK 09
Нападающий	1. Техника нападающего удара.		ПК3.5
удар.	2. Техника блокирования.]	
Блокирование.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	7
	Практическое занятие Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	7
	Практическое занятие Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 2.5 Тактика	Содержание учебного материала	2	ПК ОК 01-ОК 09
нападения.	1. Тактические действий в нападении.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	7
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
Тема 2.6 Тактика	Содержание учебного материала	2	OK 01-OK 09
защиты.	1. Тактические действий в защите.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	7
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических	2	7
	действий в защите.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.	1	
Всего в 5 семестре		40	
	6 семестр		
Раздел 3 Баскетбол		15	
Тема 3.1 Техника	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09
перемещений,	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		ПК3.5
стоек. Правила	2. Эффективное применение правил игры.		
игры.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и	2	
	передача мяча после перемещений в стойке.		
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Эффективное применение правил игры		
Тема 3.2 Ведение,	Содержание учебного материала	2	OK 01-OK 09
прием и передача	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		ПК3.5
мяча.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	

	Практическое занятие. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на	2	
	месте и в движении, в парах и тройках.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Отработка приемов и передач мяча.		
Тема 3.3. Броски	Содержание учебного материала	4	OK 01-OK 09
мяча	1. Техника бросков по кольцу		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование бросков по кольцу.		
3.4 Простые	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 09
тактические	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		ПК3.5
комбинации.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие Совершенствование простых тактических комбинаций в парах,	2	
	тройках.		
Раздел 4. Атлетиче	ская гимнастика.	12	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	6	OK 01-OK 09
Комплексы	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		ПК3.5
вольных	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
общеразвивающих	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с собственным весом	2	
упражнений	на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания,		
	упражнения на пресс		
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с предметами:	2	
	обручами, скакалками, гимнастическими палками		
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах	2	
	для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со		
	свободными весами: гирями, гантелями, штангами.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование техники упражнений для развития силы.		
Тема	Содержание учебного материала	4	
4.2.Комплексы	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
профессионально-	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	

прикладных	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4	
гимнастических	Самостоятельная работа обучающихся	1	
упражнений.	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп		
Dan-a- 5 A	мышц	12	
Раздел 5. Футбол		13	OIC 01 OIC 00
5.1 Техника	Содержание учебного материала	2	OK 01-OK 09
перемещений.	1 Техника перемещений футболиста.	-	ПК3.5
Правила игры.	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1	
	Практическое занятие Отработка правил в футбол. Учебная игра.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с		
	мячом. Отработка правил игры.		
5.2 Ведение, прием	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09
и передача мяча.	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на	4	
	месте и в движении, в парах и тройках.		
5.3 Удары по	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 09
мячу.	1. Техника ударов по мячу.		ПК3.5
·	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	1	
	Практическое занятие. Контрольные тесты. (Штрафной удар).4	1	
5.4 Простые	Содержание учебного материала	2	OK 01-OK 09
тактические	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		ПК3.5
комбинации.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Ведение, удары, прием и передачи мяча.	_	
Всего в 6 семестре	The state of the s	40	

	4 КУРС 7 семестр			
Раздел 1. Легкая ат	летика	46		
Тема 1.1Бег на	1.1Бег на Содержание учебного материала			
короткие	1. Техника бега на короткие дистанции.		ПК3.5	
дистанции.				
Прыжок в длину с	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2		
места	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2		
	Практическое занятие Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование			
	техники финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.			
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега,			
	финиширования. Повторный бег 200м. Совершенствование стартового разбега.			
	Переменный бег 200м.			
	Практическое занятие. Контрольный тест 100м.			
	Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места.			
	Контрольный тест.			
Тема 1.2. Бег на	Содержание учебного материала	1	ОК 01-ОК 09	
длинные	1. Техника бега на длинные дистанции.		ПК3.5	
дистанции	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	1		
	Практическое занятие Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.			
	Практическое занятие Техника бега по дистанции 3000м.			
	Практическое занятие. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.			
	Практическое занятие Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.			
	Практическое занятие. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.			
Тема 1.3	Содержание учебного материала	1	ОК 01-ОК 09	
Эстафетный бег	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача		ПК3.5	
	эстафетной палочки.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1		
	Практическое занятие. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование	1		

	техники стартового разбега. Совершенствование техники финиширования.		
T 14 D	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м.	10	OIC 01 OIC 00
Тема 1.4. Бег на	Содержание учебного материала	10	OK 01-OK 09
средние	1. Техника бега на средние дистанции.		ПК3.5
дистанции	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.		
	Практическое занятие Контрольный тест 800м.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на		
	дистанции 400м.		
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.		
Раздел 2. Волейбол		10	
Тема 2.1Стойки,	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 09
перемещения,	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		ПК3.5
прыжки. Правила	2. Эффективное применение правил игры.		
игры.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие . Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.		
Тема 2.2 Прием и	Содержание учебного материала	1	ОК 01-ОК 09
передачи мяча.	1. Техника приема и передачи мяча.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя	1	
	руками сверху.		
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.		
Тема 2.3 Подачи	Содержание учебного материала	1	ОК 01-ОК 09

мяча.	1. Техника подач мяча.		ПК3.5	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1		
	Практическое занятие Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи	1		
	мяча.			
Тема 2.4	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 09	
Нападающий	1. Техника нападающего удара.		ПК3.5	
удар.	2. Техника блокирования.			
Блокирование.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие Совершенствование техники видов нападающего удара.	1		
	Практическое занятие Совершенствование техники видов блокирования	1		
Тема 2.5 Тактика	Содержание учебного материала	1	ОК 01-ОК 09	
нападения.	1. Тактические действий в нападении.		ПК3.5	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1		
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических	1		
	действий в нападении.			
Тема 2.6 Тактика	Содержание учебного материала	1	ОК 01-ОК 09	
защиты.	1. Тактические действий в защите.		ПК3.5	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1		
	Практическое занятие Совершенствование индивидуальных и групповых тактических	1		
	действий в защите.			
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	1. Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.	1		
Всего в 7 семестре		16		
-	8 семестр			
Раздел 3 Баскетбол		8		
Тема 3.1 Техника	Содержание учебного материала	2	OK 01-OK 09	
перемещений,	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		ПК3.5	
стоек. Правила	2. Эффективное применение правил игры.	1		
игры.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и	1		
	передача мяча после перемещений в стойке.			
	Практическое занятие Правила игры. Учебная игра.	1		
Тема 3.2 Ведение,	Содержание учебного материала	1	ОК 01-ОК 09	

прием и передача	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		ПК3.5	
мяча.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1		
	Практическое занятие. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на	1		
	месте и в движении, в парах и тройках.			
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Отработка приемов и передач мяча.			
Тема 3.3. Броски	Содержание учебного материала	1	ОК 01-ОК 09	
мяча	1. Техника бросков по кольцу		ПК3.5	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1		
	Практическое занятие. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	1		
	Практическое занятие Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).			
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Совершенствование бросков по кольцу.			
3.4 Простые	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 09	
тактические	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		ПК3.5	
комбинации.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие Совершенствование простых тактических комбинаций в парах,	2		
	тройках.			
Раздел 4. Атлетиче	ская гимнастика.	7		
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 01-ОК 09	
Комплексы	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		ПК3.5	
вольных	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4		
общеразвивающих	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с собственным весом	2		
упражнений	на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания,			
	упражнения на пресс			
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений с предметами:			
	обручами, скакалками, гимнастическими палками			
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах	2		
	для развития основных мышечных групп.			
	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений со свободными весами:			
	гирями, гантелями, штангами.			
Тема	Содержание учебного материала	2		
4.2.Комплексы	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости			

профессионально-	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
прикладных	Практическое занятие Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
гимнастических	Самостоятельная работа обучающихся	1	
упражнений.	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц		
Раздел 5. Футбол		7	
5.1 Техника	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 09
перемещений.	1 Техника перемещений футболиста.		ПК3.5
Правила игры.	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1	
	Практическое занятие Отработка правил в футбол. Учебная игра.	1	
5.2 Ведение, прием	Содержание учебного материала	1	ОК 01-ОК 09
и передача мяча.	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на	1	
	месте и в движении, в парах и тройках.		
5.3 Удары по	Содержание учебного материала	1	ОК 01-ОК 09
мячу.	1. Техника ударов по мячу.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	1	
	Практическое занятие. Контрольные тесты. (Штрафной удар).4		
5.4 Простые	Содержание учебного материала	2	ОК 01-ОК 09
тактические	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		ПК3.5
комбинации.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Ведение, удары, прием и передачи мяча.		
Всего в 8 семестре		22	
Всего:		208	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степплатформы, скакалки, гимнастические коврики).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основная литература

- 1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. 3-е изд., испр. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 493 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02309-1. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/448586
- 2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 424 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02612-2. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/448769

Дополнительная литература

- 1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 599 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-13554-1. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/475342.
- 2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Л. Кондаков (и др.); под редакцией В.Л. Кондакова, 2-е изд., испр. и доп.- Москва:Издательство ЮРАЙТ, 2022-149 с. (Профессиональное образование) –ISBN 978 -5-534-13332-5- <u>URL:http:urait.ru/bcode/488422</u>
- Рахматов, А. И. Физическая культура для студентов строительных колледжей / А. И. Рахматов, А. А. Рахматов. Санкт-Петербург: Лань, 2022. 76 с. ISBN 978-5-507-44752-7. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/266732 (дата обращения: 23.06.2023). Режим доступа: для авториз. пользователей.

Печатные издания и информационные ресурсы

- 1. Журнал « Среднее специальное образование»
- 2. ЭБС «IPRbooks»

- 3. ЭБС «ЮРАЙТ»
- 4. ЭБ УМЦ ЖДТ
- 5. ЭБС НТБ РГУПС

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, оценки ответов на контрольные вопросы, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения:	Демонстрирует навыки	Результаты тестирования
использовать физкультурно-	владения, тактикой в	Экспертная оценка по
оздоровительную деятельность	спортивных играх;	результатам наблюдения за
для укрепления здоровья,	Владеет техниками	деятельностью студента в
достижения жизненных и	выполнения двигательных	процессе освоения учебной
профессиональных целей;	действий;	дисциплины
применять рациональные	Выполняет тактико-	
приемы двигательных функций	технические действия в	
в профессиональной	игре;	
деятельности;	Выполняет требуемые	
пользоваться средствами	элементы;	
профилактики перенапряжения	Применяет рациональные	
характерными для данной	приемы двигательных	
специальности при	функций в	
выполнении строительно-	профессиональной	
монтажных работ, в том числе	деятельности	
отделочных работ, ремонтных	Использует средства	
работ и работ по	профилактики	
реконструкции и эксплуатации	перенапряжения	
строительных объектов-	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:	Демонстрирует системные	Экспертная оценка по
при выполнении строительно-	знания в области основ	результатам наблюдения за
монтажных работ, в том числе	здорового образа жизни и	деятельностью студента в
отделочных работ, ремонтных	роли физической культуры в	процессе освоения учебной
работ и работ по	гармоничном развитии	дисциплины
реконструкции и эксплуатации	личности человека,	
строительных объектов;	Владеет информацией о	
	регулярных физических	
	нагрузках в выбранной	
	специальности и способах	
	профилактики	
	профзаболеваний	

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

TW	<i>-</i>	2022 2	0 0 1
TAMAMIANTA II INMANIANTA IA	ησοριίσει πηρε	MORARA IIO /II/ 🕹 /I	II / I WITOMITT ITT FAT
Дополнения и изменения к	DAUUSEN HIDUL	DANNE HA ZUZJEZ	0 44 УЧС ОНЫЙ ГОД
Action in manner in	Pero o 1611 11 Por	P 44 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	o =, reometic rom

Дополнен	ния и изменен	ия к рабочей	программе	<u>на 20</u>	<u>023-2024 учебны</u>	<u>й год</u> по
учебной	дисциплине	«Физическая	культура»	_по	специальности	08.02.01
Строител	ьство и эксплу	уатация зданий	и сооружен	ий.		

Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.
В рабочую программу внесены следующие изменения:
1. Внесены изменения в основную и дополнительную литературу.
Дополнения и изменения к рабочей программе обсуждены на заседании
ЦК общих гуманитарных и социально-экономических учебных дисциплин.
Протокол № от «» 20г.

Председатель ЦК _____/Н.А. Карасева/