

*к ООП по специальности  
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений*

**Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя  
образовательной организации  
№ 250-од от 16 июня 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г.о. Электросталь, 2022 г.

РАССМОТРЕНО  
ПЦК Физическая культура  
Протокол № 9  
«05» апреля 2023 г.  
\_\_\_\_\_/Сахаров А. Ю./

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

1. Примерной основной образовательной программой 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе СПО, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ от 28.12.2018 г., регистрационный № 08.02.01-181228.
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ №2 от 10.01.2018 г., регистрационный № 49797 от 26.01.2018 г.
3. Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» №304-ФЗ от 31.07.2020 г.
4. Учебного плана по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного 16 июня 2022 г., приказ № 250-од.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж».

Разработчик: Шуварова Ольга Александровна

## **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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

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 ПК 3.5	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	<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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения</li> <li>– Способы реализации собственного физического развития</li> </ul>

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **личностные результаты:**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях	ЛР 2

добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ГБПОУ МО «Электростальский колледж»</b>	
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить.	ЛР 19

Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации.	<b>ЛР 20</b>
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.	<b>ЛР 22</b>
Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.	<b>ЛР 24</b>
Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).	<b>ЛР 25</b>
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 27</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	<b>ЛР 29</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 30</b>
Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 36</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	208
в т. ч.:	
теоретические занятия	2
практические занятия	194
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (3, 5,7 семестр) в форме дифференцированного зачета (4, 6, 8 семестр)</b>	12

## 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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
<b>Теоретическая подготовка</b>				
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>1</b>	ПК 3.5	
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	<b>1</b>	ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36	
<b>Практическая подготовка</b>		<b>206</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>46</b>		
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08	
	1. Техника бега на короткие дистанции.	<b>0</b>	ПК 3.5	
	2. Техника прыжка в длину с места.		ЛР 1 – ЛР 12	
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>10</b>	ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений	2	
2	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м	2		



	3	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2	
	4	Практическое занятие № 4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	2	
	5	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	
	6	Практическое занятие № 6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	7	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1. Техника бега на длинные дистанции.		<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>10</b>	
	1	Практическое занятие № 8 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м	2	
	2	Практическое занятие № 9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	2	
	3	Практическое занятие № 10. Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	4	Практическое занятие № 11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	5	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	6	Практическое занятие № 13. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	
	7	Практическое занятие № 14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20,
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	

	1	Практическое занятие № 15. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	2	ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	2	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1	
	3	Практическое занятие № 17. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м	1	
	4	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.		1	
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1. Техника бега на средние дистанции.		<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>10</b>	
	1	Практическое занятие № 19. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	2	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	3	Практическое занятие № 21. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	4	Практическое занятие № 22. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2	
	5	Практическое занятие № 23. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м.		1	
Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.		1		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>40</b>	

<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	1   Практическое занятие № 24. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	2   Практическое занятие № 25. Правила игры. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники перемещений и стоек.	1	
Отработка правил игры в баскетбол	1		
<b>Тема 2.2. Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	1-4   Практическое занятие № 26 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Отработка приемов и передач мяча.	2	
<b>Тема 2.3. Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1. Техника бросков по кольцу.	<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	1-2   Практическое занятие № 27. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	3-4   Практическое занятие № 28. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Совершенствование бросков по кольцу.	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08

<b>Тема 2.4. Простые тактические комбинации</b>	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		<b>0</b>	ПК 3.5
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>8</b>	ЛР 1 – ЛР 12
	1-4	Практическое занятие № 29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30,
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	ЛР 36
	Ведение, броски и передачи мяча.		2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>40</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 08
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		<b>0</b>	ПК 3.5
	2. Эффективное применение правил игры.			ЛР 1 – ЛР 12
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>	ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30,
	1	Практическое занятие № 30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков	2	ЛР 36
	2	Практическое занятие № 31 Правила игры. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.		1	
Отработка правил игры в волейбол.		1		
<b>Тема 3.2. Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 08
	1. Техника приема и передачи мяча.		<b>0</b>	ПК 3.5
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	ЛР 1 – ЛР 12
	1	Практическое занятие № 32. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	3	ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30,
	2	Практическое занятие № 33. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	3	ЛР 36
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху.		1		
Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу.				

<b>Тема 3.3. Подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1. Техника подач мяча.	<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>5</b>	
	1-3 Практическое занятие № 34. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	<b>5</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Упражнения для выполнения подач мяча.	<b>1</b>	
<b>Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1. Техника нападающего удара.	<b>0</b>	
	2. Техника блокирования.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>5</b>	
	1 Практическое занятие № 35. Совершенствование техники видов нападающего удара.	3	
	2 Практическое занятие № 36. Совершенствование техники видов блокирования	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
Упражнения для выполнения нападающего удара. Упражнения для выполнения блокирования.	1		
<b>Тема 3.5. Тактика нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1. Тактические действия в нападении.	<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>5</b>	
	1-3 Практическое занятие № 37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.	1	
<b>Тема 3.6. Тактика защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 1 – ЛР 12
	1. Тактические действия в защите.	<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>5</b>	

	1-3	Практическое занятие № 38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	5	ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
	I. Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.		1	
<b>Раздел 4. Футбол.</b>			<b>40</b>	
<b>4.1. Техника перемещений. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1. Техника перемещений футболиста.		<b>0</b>	
	2. Эффективное применение правил игры.			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>	
	1	Практическое занятие № 39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	2-3	Практическое занятие № 40 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры.		1		
<b>4.2. Ведение, прием и передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>8</b>	
	1-4	Практическое занятие № 41. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	Отработка приемов и передач мяча.		2	
<b>4.3. Удары по мячу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 08 ПК 3.5
	1. Техника ударов по мячу.		<b>0</b>	

	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>8</b>	ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
1-2	Практическое занятие № 42. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	4		
3-4	Практическое занятие № 43. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	4		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>		
Совершенствование ударов мяча по воротам.		2		
<b>4.4. Простые тактические комбинации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 08 ПК 3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>8</b>	ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1-4	Практическое занятие № 44. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	<b>8</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
	Ведение, удары, прием и передачи мяча.		1	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>			<b>40</b>	
<b>Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>28</b>	ОК 08 ПК 3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		<b>0</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			ЛР 1 – ЛР 12 ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30, ЛР 36
	1-3	Практическое занятие № 45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	6	
	4-7	Практическое занятие № 46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	8	
	8-10	Практическое занятие № 47. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	
	11-14	Практическое занятие № 48. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	

	Совершенствование техники упражнений для развития силы.	1	
<b>Тема 5.2. Комплексы профессионально- прикладных гимнастических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости	<b>0</b>	ПК 3.5
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	ЛР 1 – ЛР 12
	1- Практическое занятие № 49. Совершенствование техники упражнений для развития 2 гибкости	4	ЛР 19, ЛР 20, ЛР 22, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 29, ЛР 30,
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	ЛР 36
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	1	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>12</b>	
<b>Всего</b>		<b>208</b>	



### 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, рекомендованные ФУМО, 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. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. 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>

4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Бишаева А.А. Физическая культура: ЭУМК для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева, М.М. Борисова. — Москва : Академия, 2021.

6. 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: 07.01.2022). — Текст : электронный.

7. 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>

8. 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>

9. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
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: 07.01.2022). — Текст : электронный.
12. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
13. 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>
14. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
15. 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>
16. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
17. 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>

### **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

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