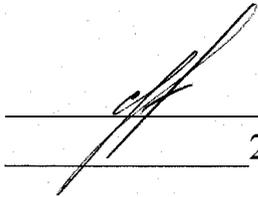


Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Мариупольский строительный профильный колледж
(МСПК)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора



Е.В.Серикова

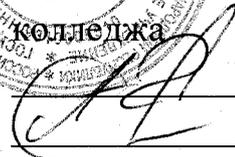
2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
строительного
колледжа

Мариупольского
профильного



А.В. Гирейко

2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
двигателей и агрегатов автомобилей

форма обучения очная

Мариуполь
2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного Приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 09.декабря 2016г. № 1568 (далее - ФГОС СПО), учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена МСПК (год начала подготовки 2022) в соответствии с запросом работодателей региона

Организация-разработчик: Мариупольский строительный профильный колледж

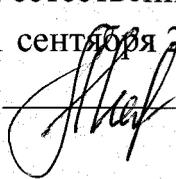
Разработчик:

Бурим Марина Ивановна, преподаватель Мариупольского строительного профильного колледжа

Пилипшанова Лилия Федоровна, преподаватель Мариупольского строительного профильного колледжа

Рецензенты:

1. _____
2. _____

Рассмотрено на заседании
цикловой комиссии
математических и естественно-научных дисциплин
протокол № 1 от 1 сентября 2023 г.
Председатель ЦК  Н.А.Мальцева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. 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 ПК и ОК	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	188
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	188
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	186
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

**2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура**

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
1	2	3	4
II курс			
III семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	1 Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, экспресс оценка физического здоровья студентов (проба Руфье). Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2 Практическое занятие № 2. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30, 100м.	2	
	3 Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места: специальные упражнения, страховка. Бег с заданной скоростью 200, 300м.	2	
	4 Практическое занятие № 4. Техника передачи и приема эстафетной палочки на дистанции и на повороте. Прыжок в длину с места.	2	
	5 Практическое занятие № 5. Эстафетный бег с отрезками 30, 60, 100м. Тройной прыжок с места.	2	

Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции. Метание мяча на дальность	Содержание учебного материала		6	ОК 04, ОК 08
	6	Практическое занятие № 6. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, стартовый разбег, особенности дыхания, бег на повороте дорожки.	2	
	7	Практическое занятие № 7. Бег на средние дистанции: 800м (девушки), 1500м (юноши). Техника метания мяча на дальность с места и с разбега.	2	
	8	Практическое занятие № 8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, переменный бег до 3000м. Метание мяча на заданное расстояние.	2	
Раздел 2. Гимнастика			16	
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения. Акробатические и гимнастические упражнения	Содержание учебного материала		8	ОК 04, ОК 08
	9	Практическое занятие № 9. Техника безопасности на занятиях гимнастики; страховка, самостраховка. Строевые упражнения, комплекс разминки с предметами.	2	
	10	Практическое занятие № 10. Современные оздоровительные системы физического воспитания: элементы аэробики и атлетической гимнастики.	2	
	11	Практическое занятие № 11. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Элементы акробатики.	2	
	12	Практическое занятие № 12. Упражнения в равновесии, комбинации из акробатических элементов.	2	
Тема 2.2. Упражнения на гимнастических снарядах. Круговая тренировка	Содержание учебного материала		8	ОК 04, ОК 08
	13	Практическое занятие № 13. Упражнения для развития гибкости. Опорный прыжок через коня-козла.	2	
	14	Практическое занятие № 14. Упражнения на гимнастических снарядах: в висах и упорах, опорный прыжок через коня-козла.	2	
	15	Практическое занятие № 15. Круговая тренировка, упражнения для развития верхнего плечевого пояса, брюшного пресса.	2	
	16	Практическое занятие № 16. Развитие двигательных качеств, тест на оценивание физической подготовленности: наклон вперед из положения сидя; подтягивание на перекладине.	2	
IV семестр				

Раздел 3. Баскетбол		18	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек. Ведение, ловля и передачи мяча	Содержание учебного материала		4
	17	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование технических приемов: перемещения, ловля мяча, ведение и передачи.	2
	18	Практическое занятие № 18. Передачи мяча различными способами на месте и в движении, перехваты мяча.	2
Тема 3.2. Технические приемы в нападении	Содержание учебного материала		6
	19	Практическое занятие № 19. Ведение мяча со сменой скорости и направления движения, броски мяча по кольцу с места.	2
	20	Практическое занятие № 20. Совершенствование технических приемов в нападении: броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.	2
	21	Практическое занятие № 21. Совершенствование технических приемов в нападении: атака кольца в парах, тройках с продвижением и броском мяча.	2
Тема 3.3. Простые тактические комбинации	Содержание учебного материала		8
	22	Практическое занятие № 22. Тактические действия в нападении с применением различных комбинаций.	2
	23	Практическое занятие № 23. Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные.	2
	24	Практическое занятие № 24. Техничко-тактические взаимодействия игроков во время обучающей игры с заданием.	2
	25	Практическое занятие № 25. Правила судейства и игры в баскетбол, жесты судей, двусторонняя игра.	2
Раздел 4. Волейбол		16	
Тема 4.1. Стойки, перемещения, прыжки. Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		4
	26	Практическое занятие № 26. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения, передачи мяча.	2
	27	Практическое занятие № 27. Техника передвижений, приемы мяча.	2
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08

Поддачи мяча. Атакующий удар	28	Практическое занятие № 28. Совершенствование техники выполнения подач: нижняя прямая, боковая и верхняя.	2	
	29	Практическое занятие № 29. Поддачи мяча на точность в заданные зоны.	2	
	30	Практическое занятие № 30. Взаимодействие игроков передней и задней линий между собой.	2	
	31	Практическое занятие № 31. Атакующий удар с места и в прыжке. Действия игроков при приеме атакующего удара.	2	
Тема 4.3. Тактика нападения, защиты. Правила судейства и игры в волейбол	Содержание учебного материала		4	ОК 04, ОК 08
	32	Практическое занятие № 32. Правила судейства и игры в волейбол, жесты судей, обучающая игра.	2	
	33	Практическое занятие № 33. Технические и тактические действия игроков, двусторонняя обучающая игра.	2	
Раздел 5. Футбол			8	ОК 04, ОК 08
Тема 5.1 Техника выполнения приемов игры. Правила игры и судейства	Содержание учебного материала		8	
	34	Практическое занятие № 34. Техника безопасности на занятиях футболом. Совершенствование техники выполнения приемов игры (удар, остановка)	2	
	35	Практическое занятие № 35. Правила игры и методика судейства, учебная игра	2	
Тема 5.2 Тактика защиты и нападения	36	Практическое занятие № 36. Совершенствование приемов тактики защиты и нападения	2	
	37	Практическое занятие №37. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	2	
Итого за II курс			74	
аудиторных			74	
в т.ч. практических			74	
Самостоятельная			-	
Консультации			-	

**2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура**

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
1	2	3	4
III курс			
V семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	1 Практическое занятие № 1. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие студентов. ТБ на занятиях легкой атлетикой, развитие координации.	2	
	2 Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	3 Практическое занятие № 3. Развитие скоростно-силовых способностей, повторный бег с низкого старта.	2	
	4 Практическое занятие № 4. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	5 Практическое занятие № 5. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции. Метание мяча на дальность	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	6 Практическое занятие № 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	7 Практическое занятие № 7. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	2	

	8	Практическое занятие № 8. Профессионально прикладная физическая подготовка, упражнения на развитие общей выносливости.	2	
Раздел 2. Гимнастика			14	
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения. Акробатические и гимнастические упражнения	Содержание учебного материала		8	ОК 04, ОК 08
	9	Практическое занятие № 9. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Упражнения на общее физическое развитие, индивидуальные упражнения с использованием предметов.	2	
	10	Практическое занятие № 10. Атлетическая гимнастика, упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	11	Практическое занятие № 11. Комплекс акробатических упражнений, упражнения в равновесии.	2	
	12	Практическое занятие № 12. Комплекс акробатических упражнений, упражнения для развития гибкости.	2	
Тема 2.2. Упражнения на гимнастических снарядах. Круговая тренировка	Содержание учебного материала		6	ОК 04, ОК 08
	13	Практическое занятие № 13. Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, брусьях.	2	
	14	Практическое занятие № 14. Упражнения на гимнастических снарядах: опорный прыжок через коня-козла.	2	
	15	Практическое занятие № 15. Круговая тренировка, упражнения в висе и упоре.	2	
VI семестр				
Раздел 3. Баскетбол			18	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек. Ведение, ловля и передачи мяча	Содержание учебного материала		4	ОК 04, ОК 08
	16	Практическое занятие № 16. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование технических приемов: ведение, передача и броски.	2	
	17	Практическое занятие № 17. Развитие двигательных навыков с использованием эстафет с элементами баскетбола.	2	
Тема 3.2. Технические приемы в	Содержание учебного материала		14	ОК 04, ОК 08
	18	Практическое занятие № 18. Совершенствование технических приёмов в нападении: двойной шаг с броском мяча в корзину.	2	

нападении. Тактические действия в нападении и защите	19	Практическое занятие № 19. Совершенствование технических приемов в нападении: штрафные броски, атака кольца в парах с продвижением и броском мяча.	2	
	20	Практическое занятие № 20. Тактические действия в нападении с применением заслона, быстрый отрыв.	2	
	21	Практическое занятие № 21. Индивидуальные и групповые действия против зонной защиты; нападение через центровых.	2	
	22	Практическое занятие № 22. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.	2	
	23	Практическое занятие № 23. Техничко-тактические взаимодействия игроков во время обучающей игры в баскетбол.	2	
	24	Практическое занятие № 24. Правила судейства и игры в баскетбол, двусторонняя игра.	2	
Раздел 4. Волейбол			16	
Тема 4.1. Стойки, перемещения, прыжки. Прием и передачи мяча. Подачи мяча	Содержание учебного материала		6	ОК 04, ОК 08
	25	Практическое занятие № 25. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники владения мячом.	2	
	26	Практическое занятие № 26. Совершенствование техники подач: нижняя прямая, боковая и верхняя.	2	
	27	Практическое занятие № 27. Совершенствование техники выполнения передач и приема мяча.	2	
Тема 4.2. Нападающий удар, страхование и блок	Содержание учебного материала		4	ОК 04, ОК 08
	28	Практическое занятие № 28. Совершенствование техники выполнения нападающего удара.	2	
	29	Практическое занятие № 29. Совершенствование техники выполнения страхования и блока.	2	
Тема 4.3. Тактика нападения, защиты. Правила судейства и игры в волейбол	Содержание учебного материала		6	ОК 04, ОК 08
	30	Практическое занятие № 30. Техничко-тактические действия игроков в нападении.	2	
	31	Практическое занятие № 31. Правила судейства и игры в волейбол, обучающая игра.	2	

	32	Практическое занятие № 32. Техничко-тактические действия игроков в защите, система игры «углом назад», двусторонняя обучающая игра.	2	
		Итого за III курс	64	
		аудиторных	64	
		в т.ч. практических	64	
		Самостоятельная	-	
		Консультации	-	

2.2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

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
1	2		3	4
IV курс				
VII семестр				
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка			10	
Тема 1.1. Комплексы упражнений на развитие силы, координации, общей выносливости	Содержание учебного материала		10	ОК 04, ОК 08
	1	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях ППФП, развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	2	Практическое занятие № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка, комплекс упражнений на развитие силы.	2	
	3	Практическое занятие № 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка, комплекс упражнений на развитие координации.	2	
	4	Практическое занятие № 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка, комплекс упражнений на развитие общей выносливости.	2	
	5	Практическое занятие № 5. Контрольное тестирование: бег 30м, прыжок в длину с места, «челночный» бег 4х9м.	2	
Раздел 2. Кроссфит			18	
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения. Акробатические и	Содержание учебного материала		18	ОК 04, ОК 08
	6	Практическое занятие № 6. Кроссфит, влияние упражнений на состояние организма, комплекс упражнений №1.	2	
	7	Практическое занятие № 7. Анализ и оценка состояния физического	2	

гимнастические упражнения		развития, комплекс упражнений №2.		
	8	Практическое занятие № 8. Основные правила развития физических качеств, комплекс упражнений №3.	2	
	9	Практическое занятие № 9. Самоконтроль, признаки переутомления, комплекс упражнений №4.	2	
	10	Практическое занятие № 10. Профилактика травматизма, комплекс упражнений №5.	2	
	11	Практическое занятие № 11. Контрольное тестирование: подтягивание на перекладине, поднятие туловища в сед из положения лежа, комплекс упражнений №6.	2	
	12	Практическое занятие № 12. Контрольное тестирование: поднятие туловища в сед из положения лежа, комплекс упражнений №6.	2	
	13	Практическое занятие № 13. Контрольное тестирование: прыжки со скакалкой за 30", комплекс упражнений №7.	2	
	14	Практическое занятие № 14. Контрольное тестирование: сгибание разгибание рук в упоре лежа, комплекс упражнений №7.	2	
VIII семестр				
Раздел 3. Баскетбол			8	
Тема 3.1. Правила судейства и игры в баскетбол 3х3. Дриблинг, передачи мяча, броски	Содержание учебного материала		8	ОК 04, ОК 08
	15	Практическое занятие № 15. ТБ на занятиях спортивными играми, правила судейства и игры в баскетбол 3х3.	2	
	16	Практическое занятие № 16. Совершенствование технических приемов: дриблинг, передачи и броски.	2	
	17	Практическое занятие № 17. Техничко-тактические взаимодействия игроков во время обучающей игры в баскетбол 3х3	2	
	18	Практическое занятие № 18. Развитие двигательных навыков с использованием заданий, обучающая игра.	2	
Раздел 4. Волейбол			14	

Тема 4.1. Прием и передачи мяча. Подачи мяча. Нападающий удар, страхование и блок	Содержание учебного материала		6	ОК 04, ОК 08
	19	Практическое занятие № 19. Техника безопасности на занятиях по в/б. Совершенствование техники выполнения передач и приема мяча.	2	
	20	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники выполнения нападающего удара.	2	
	21	Практическое занятие № 21. Совершенствование техники выполнения подач.	2	
	22	Практическое занятие № 22. Совершенствование техники выполнения страхования и блока.	2	
	23	Практическое занятие № 23. Техничко-тактические действия игроков в нападении.	2	
	24	Практическое занятие № 24. Техничко-тактические действия игроков в защите, обучающая игра.	2	
	25	Дифференцированный зачет	2	
Итого за IV курс			50	
аудиторных			50	
в т.ч. практических			48	
Самостоятельная			-	
Консультации			-	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			2	
Итого обязательных аудиторных занятий			188	
в т.ч. практических			186	
Самостоятельная			-	
Консультации			-	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			2	
Всего объем образовательной программы			188	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания, эстафетные палочки, л/а барьеры, мячи для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

Скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25,30,35,40,45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. —6-е изд., М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.

2. 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>

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : <https://minsport.gov.ru/>

2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru

3. www.fizkult-ura.ru (Спортивный справочник)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов средства профилактики перенапряжения способы реализации собственного физического развития	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
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	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	экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины