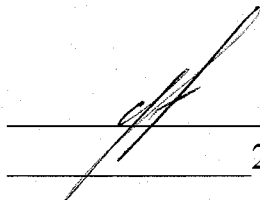


Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики  
Мариупольский строительный профильный колледж  
(МСПК)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

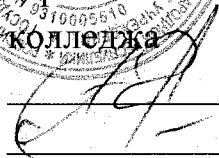


Е.В.Серикова

2023г.



Мариупольского  
профильного



А.В. Гирейко

2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

(по отраслям)

форма обучения очная

Мариуполь  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 05.февраля 2018г. № 69 (далее - ФГОС СПО), учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена МСПК (год начала подготовки 2022) в соответствии с запросом работодателей региона

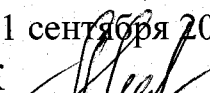
Организация-разработчик: Мариупольский строительный профильный колледж

Разработчик:

Бурым Марина Ивановна, преподаватель Мариупольского строительного 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	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	168
Самостоятельная работа	1
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
<b>II курс</b>			
<b>III семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08
	1 <b>Практическое занятие № 1.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, экспресс оценка физического здоровья студентов (проба Руфье). Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2 <b>Практическое занятие № 2.</b> Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30, 100м.	2	
	3 <b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места: специальные упражнения, страховка. Бег с заданной скоростью 200, 300м.	2	
	4 <b>Практическое занятие № 4.</b> Техника передачи и приема эстафетной палочки на дистанции и на повороте. Прыжок в длину с места.	2	
	5 <b>Практическое занятие № 5.</b> Эстафетный бег с отрезками 30, 60, 100м. Тройной прыжок с места.	2	

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

<b>Раздел 3. Кроссфит</b>		<b>16</b>	ОК 04, ОК 08	
<b>Тема 3.1. Комплексы упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16		
	17	<b>Практическое занятие №17.</b> Кроссфит как средство физического воспитания, комплекс упражнений №1		2
	18	<b>Практическое занятие №18.</b> Анализ и оценка состояния физического развития, комплекс упражнений №2		2
	19	<b>Практическое занятие №19.</b> Основные правила развития физических качеств, комплекс упражнений №3		2
	20	<b>Практическое занятие №20.</b> Самоконтроль, признаки переутомления, комплекс упражнений №4		2
	21	<b>Практическое занятие №21.</b> Профилактика травматизма, комплекс упражнений №5		2
	22	<b>Практическое занятие №22.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка, комплекс упражнений №6		2
	23	<b>Практическое занятие №23.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка, комплекс упражнений №7		2
24	<b>Практическое занятие №24.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка, комплекс упражнений №8	2		
<b>IV семестр</b>				
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек. Ведение, ловля и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08	
	25	<b>Практическое занятие № 25.</b> Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование технических приемов: перемещения, ловля мяча, ведение и передачи.		2
	26	<b>Практическое занятие № 26.</b> Передачи мяча различными способами на месте и в движении, перехваты мяча.		2
<b>Тема 4.2. Технические приемы в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08	
	27	<b>Практическое занятие № 27.</b> Ведение мяча со сменой скорости и направления движения, броски мяча по кольцу с места.		2
	28	<b>Практическое занятие № 28.</b> Совершенствование технических приемов в нападении: броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.		2



	29	<b>Практическое занятие № 29.</b> Совершенствование технических приемов в нападении: атака кольца в парах, тройках с продвижением и броском мяча.	2	
<b>Тема 4.3. Простые тактические комбинации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	30	<b>Практическое занятие № 30.</b> Тактические действия в нападении с применением различных комбинаций.	2	
	31	<b>Практическое занятие № 31.</b> Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные.	2	
	32	<b>Практическое занятие № 32.</b> Техничко-тактические взаимодействия игроков во время обучающей игры с заданием.	2	
	33	<b>Практическое занятие № 33.</b> Правила судейства и игры в баскетбол, жесты судей, двусторонняя игра.	2	
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 5.1. Стойки, перемещения, прыжки. Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	34	<b>Практическое занятие № 34.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения, передачи мяча.	2	
	35	<b>Практическое занятие № 35.</b> Техника передвижений, приемы мяча.	2	
<b>Тема 5.2. Подачи мяча. Атакующий удар</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	36	<b>Практическое занятие № 36.</b> Совершенствование техники выполнения подач: нижняя прямая, боковая и верхняя.	2	
	37	<b>Практическое занятие № 37.</b> Подачи мяча на точность в заданные зоны.	2	
	38	<b>Практическое занятие № 38.</b> Взаимодействие игроков передней и задней линий между собой.	2	
	39	<b>Практическое занятие № 39.</b> Атакующий удар с места и в прыжке. Действия игроков при приеме атакующего удара.	2	
<b>Тема 5.3. Тактика нападения, защиты. Правила судейства и игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	ОК 04, ОК 08
	40	<b>Практическое занятие №40.</b> Правила судейства и игры в волейбол, жесты судей, обучающая игра	2	
	41	<b>Практическое занятие №41.</b> Технические и тактические действия игроков, двусторонняя обучающая игра	2	
	42	<b>Практическое занятие №42.</b> Упражнения для развития двигательных	2	

		качеств, двусторонняя игра		
	43	<b>Практическое занятие №43.</b> Тактические действия игроков в защите «углом вперед», двусторонняя обучающая игра	2	
	44	<b>Практическое занятие №44.</b> Тактические действия игроков в защите «углом назад», двусторонняя обучающая игра	2	
	45	<b>Практическое занятие №45.</b> Круговая тренировка, двусторонняя обучающая игра с заданием	2	
<b>Раздел 6. Теннис</b>			<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 6.1</b> <b>Технические элементы.</b> <b>Правила игры.</b> <b>Приемы тактики защиты и нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	46	<b>Практическое занятие №46.</b> Техника безопасности на занятиях теннисом. Совершенствование выполнения приемов игры.	2	
	47	<b>Практическое занятие №47.</b> Технические элементы, удары, перемещения. Правила игры и судейства.	2	
	48	<b>Практическое занятие №48.</b> Правила игры и судейства, обучающая игра.	2	
	49	<b>Практическое занятие №49.</b> Совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2	
<b>Раздел 7. Бадминтон</b>			<b>10</b>	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 7.1</b> <b>Техника ударов.</b> <b>Техника одиночной игры.</b> <b>Защитные и атакующие действия в парной игре</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	
	50	<b>Практическое занятие №50.</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Техничко-тактическая подготовка	2	
	51	<b>Практическое занятие №51.</b> Техника ударов, упражнения на развитие внимания	2	
	52	<b>Практическое занятие №52.</b> Техника одиночной игры в защите и атаке	2	
	53	<b>Практическое занятие №53.</b> Защитные и атакующие действия в парной игре	2	
	54	<b>Практическое занятие №54.</b> Игровые действия против двух, трех игроков	2	
<b>Итого за II курс</b>			<b>108</b>	
аудиторных			<b>108</b>	
в т.ч. практических			<b>108</b>	
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
<b>III курс</b>			
<b>V семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>
	1	<b>Практическое занятие № 1.</b> Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие студентов. ТБ на занятиях легкой атлетикой, развитие координации.	2
	2	<b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
	3	<b>Практическое занятие № 3.</b> Развитие скоростно-силовых способностей, повторный бег с низкого старта.	2
	4	<b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование техники эстафетного бега.	2
	5	<b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2
<b>Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции. Метание мяча на дальность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>
	6	<b>Практическое занятие № 6.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2
	7	<b>Практическое занятие № 7.</b> Совершенствование техники метания мяча на дальность.	2

	8	<b>Практическое занятие № 8.</b> Профессионально прикладная физическая подготовка, упражнения на развитие общей выносливости.	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Акробатические и гимнастические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	9	<b>Практическое занятие № 9.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Упражнения на общее физическое развитие, индивидуальные упражнения с использованием предметов.	2	
	10	<b>Практическое занятие № 10.</b> Атлетическая гимнастика, упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	11	<b>Практическое занятие № 11.</b> Комплекс акробатических упражнений, упражнения в равновесии.	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Упражнения на гимнастических снарядах.</b> <b>Круговая тренировка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	12	<b>Практическое занятие № 12.</b> Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, брусьях.	2	
	13	<b>Практическое занятие № 13.</b> Упражнения на гимнастических снарядах: опорный прыжок через коня-козла.	2	
	14	<b>Практическое занятие № 14.</b> Круговая тренировка, упражнения в висе и упоре.	2	
	15	<b>Практическое занятие № 15.</b> Круговая тренировка, упражнения для развития мышц брюшного пресса.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Аэробика с использованием фитнес инвентаря</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	16	<b>Практическое занятие №16.</b> Комплекс классической аэробики с использованием резиновых лент	2	
	17	<b>Практическое занятие №17.</b> Комплекс фитнес тренировки с использованием фитбольных мячей	2	
	18	<b>Практическое занятие №18.</b> Комплекс фитнес тренировки с использованием мячей для пилатеса	2	
<b>VI семестр</b>				
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 3.1. Техника перемещений,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	19	<b>Практическое занятие № 19.</b> Техника безопасности на занятиях по	2	

<b>стоек.</b> <b>Ведение, ловля и передачи мяча</b>		баскетболу. Совершенствование технических приемов: ведение, передача и броски.		
	20	<b>Практическое занятие № 20.</b> Развитие двигательных навыков с использованием эстафет с элементами баскетбола.	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Технические приемы в нападении.</b> <b>Тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 04, ОК 08
	21	<b>Практическое занятие № 21.</b> Совершенствование технических приёмов в нападении: двойной шаг с броском мяча в корзину.	2	
	22	<b>Практическое занятие № 22.</b> Совершенствование технических приемов в нападении: штрафные броски, атака кольца в парах с продвижением и броском мяча.	2	
	23	<b>Практическое занятие № 23.</b> Тактические действия в нападении с применением заслона, быстрый отрыв.	2	
	24	<b>Практическое занятие № 24.</b> Техничко-тактические взаимодействия игроков во время обучающей игры в баскетбол.	2	
	25	<b>Практическое занятие № 25.</b> Правила судейства и игры в баскетбол, двусторонняя игра.	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Стойки, перемещения, прыжки. Прием и передачи мяча. Подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	26	<b>Практическое занятие № 26.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники владения мячом.	2	
	27	<b>Практическое занятие № 27.</b> Совершенствование техники подач: нижняя прямая, боковая и верхняя.	2	
	28	<b>Практическое занятие № 28.</b> Совершенствование техники выполнения передач и приема мяча.	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Нападающий удар, страхование и блок</b> <b>Правила судейства и игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	29	<b>Практическое занятие № 29.</b> Совершенствование техники выполнения нападающего удара, страхования и блока.	2	
	30	<b>Практическое занятие № 30.</b> Правила судейства и игры в волейбол, обучающая игра.	2	
	31	Дифференцированный зачет.	2	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Составление комплекса упражнений по теме:	1	

	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, основных физических качеств.		
	<b>Итого за III курс</b>	<b>63</b>	
	аудиторных	<b>62</b>	
	в т.ч. практических	<b>60</b>	
	Самостоятельная	<b>1</b>	
	Консультации	-	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	<b>2</b>	
	<b>Итого обязательных аудиторных занятий</b>	<b>170</b>	
	в т.ч. практических	<b>168</b>	
	Самостоятельная	<b>1</b>	
	Консультации	-	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	<b>2</b>	
	<b>Всего объем образовательной программы</b>	<b>171</b>	

### **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](http://www.edu.ru)

3. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (Спортивный справочник)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
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
<b>Умения:</b>		
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