

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический  
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Профессионально-педагогического  
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.  
Т.И. Кузнецова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
специальность  
**35.02.12 САДОВО-ПАРКОВОЕ И ЛАНДШАФТНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО**

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании цикловой методической комиссии  
Технических специальностей  
Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ Е.Э. Воеводина

Саратов 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 5 мая 2022 г. N 309, ФГОС среднего общего образования утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями от 27 декабря 2023 года) и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной протоколом ФГБОУ ДПО ИРПО № 19 от 23 июля 2024 года.

Разработчик:

Кузнецова И.С. – преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина входит в социально-гуманитарный учебный цикл, в состав обязательной части образовательной программы.

### **1.3 Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li></ul>	<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;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

### **1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося: 122 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)</b>	<b>122</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
лекции, уроки	8
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	*
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

---

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника прыжка в длину с места.	1	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений	1	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200 м	1	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	1	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м.	1	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 08
	Техника бега на длинные дистанции. <b>Практическое занятие № 8.</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м	1	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Разучивание комплексов специальных упражнений.	1	

	Переменный бег 2000 м.		
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Техника бега по дистанции 3000 м.	1	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.	1	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000 м.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	1	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.		
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.	1	
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м	1	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	ОК 08
	Техника бега на средние дистанции.	1	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400 м.		
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м.	1	
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м.	1	
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	2	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>24</b>	

<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	1	
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	1	
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Правила игры. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.2. Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.3. Броски мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	Техника бросков по кольцу.		
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 2.4. Простые тактические комбинации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	1	
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков	1	
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Правила игры. Учебная игра.	4	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 3.2. Прием и передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08
	Техника приема и передачи мяча. <b>Практическое занятие № 30.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	3	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 3.3. Подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08
	Техника подач мяча. <b>Практическое занятие № 32.</b> Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08
	Техника нападающего удара. Техника блокирования. <b>Практическое занятие № 33.</b> Совершенствование техники видов нападающего удара.	3	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Совершенствование техники видов блокирования	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 3.5. Тактика нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08
	Тактические действия в нападении. <b>Практическое занятие № 35.</b> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.	1	
<b>Тема 3.6. Тактика защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08
	Тактические действия в защите. <b>Практическое занятие № 36.</b> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Раздел 4. Футбол</b>		24	
<b>4.1. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08

<b>перемещени й. Правила игры</b>	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.	1	
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1	
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>4.2. Ведение, прием и передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08
	Техника ведения, приемов и передач мяча. <b>Практическое занятие № 39.</b> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>4.3. Удары по мячу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08
	Техника ударов по мячу.	4	
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>4.4. Простые тактические комбинации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 08
	Тактика и техника простых тактических комбинаций. <b>Практическое занятие № 42.</b> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		14	
<b>Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвива ющих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 08
	Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	4	
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Совершенствование техники упражнений со свободными	2	

	весами: гирями, гантелями, штангами.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Тема 5.2. Комплексы профессиона льно- прикладных гимнастичес ких упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Техника двигательных действий на развитие гибкости. <b>Практическое занятие № 47.</b> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	*	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		-	
<b>Всего</b>		<b>122</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

##### **Спортивный зал**

Помещение укомплектовано оборудованием и инвентарем: Ринг боксерский компактный 4х4м по канатам напольный РК44, Комплектация Стандарт- 1 шт., Весы BM 7235, доска для пресса (горизонтальная)- 1шт., дротики BL3018B- 3шт., жгут резиновый Sportsteel 1213-23 дл.2080х4,5х45мм, латекс – 1 шт., мяч волейбольный TORRES BM 800- 2шт., мяч футбольный Futsaltraining– 2шт., мяч футбольный SELECT SuperLeague АМФР-1шт., мяч футбольный SELECT Tempo - 1 шт., мяч SELECT SuperLeague АМФР РФС FIFA р.4 850718/172 бел/син/крас – 1шт., мяч ф/б TORRES Training F30054 р.4, 32 панели, PU, 4 подкл.слоя – 2- 1 шт.,наборбадминтон. Tempus XD030 – 1 шт., палка гимнастическая деревянная Россия – 12 шт.,перчатки бокс.кожа 8.10.12 Everlast. Ahsan. Star – 1 шт., ракетка для настольного тенниса Atemi- 21 шт.,ракетка н/т TORRES Control 9 - 16 шт.,ракетка н/т TORRES Control 9, TT0002, для начинающих, накладка 1,8 мм, 1- 3 шт., сетка наст.теннисная - 3 шт., сетка теннисная YASHIMA- 1 шт.,скакалка рез, 2,6м цветная- 2 шт.,татами для единоборства Normal – 12 шт.,турник ЭКО с ручками - 1шт., шарик н/т TorresTraining 1\* TT0016 белый, диам.40мм – 50 шт., шахматы (комплект)- 2 шт., шахматы 220- 1шт.,столик шахматный- 1 шт.,

Ботинки лыжные Sabo №75- 3 шт., ботинки лыжные Мотор р.43 – 1 шт., крепление лыжное типоразмер №75 – 3 шт., лыжи Motor – 2 шт., лыжи Tisa коньковые- 2 шт.,

навес 3В1,брусья, турник пресс с поворотными ручками - 1шт.,дартсНarrows - 3 шт, скамья гимнастическая, материал массив сосны, длина 3м., ножки металлические – 10 шт., стол теннисныйLanderIndoor – 1 шт., стол теннисныйLanderIndoor- 1 шт., стол теннисный Olympic+, сетка п/п – 1 шт., теннисный стол START LINE Olympic с сеткой – 1 шт., теннисный стол STARTLINEGameIndoor- 1 шт., шведская стенка Сила- 4 шт.,фишки для разметки поля Torres TR1006 усеч.конусы, пластик, комп. из 40шт.;

Бруски для городошных фигур – 50 шт., дротики BL3118B 3ШТ, 18 гр- 3 шт.,короб-подставка - 1 шт.,

лавка 1200х500х300- 1 шт., лавка 1500х500х300- 3 шт., лавка 1700х500х300- 1 шт.,

Набор бадминтон (сталь) 8606 – 1 шт., насос Torres SS1016 двойного действия, 15 см, пластик с бок. горлов.,черн- 1 шт.,палка гимнастическая- 26 шт., полка для обуви – 1 шт.,скакалка рез. 2,8 м цветная – 5 шт., скакалка рез. 3,0 м цветная- 5 шт., скакалка цветная - 20 шт.,

Форма волейбольная женская – 12 шт., форма волейбольная мужская - 12 шт., майка - номер (цвет:зеленый), размер:50.- 14 шт.,майка с номером и логотипом – 47 шт., манишка футбольная (цвет:желтый) размер: 50 - 7 шт., спортивная форма с номерами- 15 шт.,форма баскетбольная жен. (цвет:желто-

зеленая); размеры: 42,46,48. – 12 шт., форма баскетбольная муж. (цвет:сине-желтая); размеры: 42,46,50.- 12шт., форма игровая баскетбольная (женская)- 12 шт., форма игровая баскетбольная (мужская) - 12 шт.

**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 волей-больные, 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. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины**

#### **Основные печатные и электронные издания**

1. 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>
2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>
3. Бишаева А.А. Физическая культура: ЭУМК для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева, М.М. Борисова. – Москва : Академия, 2021 – URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/5411/547795/>
4. 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.
5. 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>
6. 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>
7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126>
8. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / . — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195>
9. 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>
10. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>
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. 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>
13. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, 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>
14. 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>
15. 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>
16. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в среднем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) : учебное пособие для спо / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-9722-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207551>

#### **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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<b>Знания:</b> при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека. Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины.
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	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	Результаты тестирования. Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины.