## Приложение 2

к ОП по специальности

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

***Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация "Колледж "Кадры для цифровой экономики"***

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «СГ.04 Физическая культура»

**программы подготовки специалистов среднего звена**

по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

2025 г.

г. Махачкала

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от «05» мая 2022 г. № 309.

Организация разработчик: ПО АНО "Колледж "Кадры для цифровой экономики"

*СОДЕРЖАНИЕ*

|  |
| --- |
| **1.** ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4 |
| **2.** СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…..5 |
| **3.** УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12 |
| **4.** КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14 |

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ОК | Умения | Знания |
| 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 |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* + 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **140** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **132** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 132 |
| *Самостоятельная работа* | - |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | **2** |

* + 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем, ак. ч / в том числе**  **в форме практической подготовки, ак. ч** | **Коды компетенций** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | **28/27** |  |
| **Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места** | **Содержание учебного материала** | | **9/8** | ОК 08 |
| 1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника прыжка в длину с места. | | 1 |
| **В том числе практических занятий** | | **8** |
| 1 | **Практическое занятие № 1.** Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений | 1 |
| 2 | **Практическое занятие № 2.** Совершенствование техники высокого старта,  стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м | 1 |
| 3 | **Практическое занятие № 3.** Совершенствование техники низкого старта. Бег100 м. | 1 |
| 4 | **Практическое занятие № 4.** Совершенствование стартового разбега. Переменный  бег 200м. | 1 |
| 5 | **Практическое занятие № 5.**Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. | 1 |
| 6 | **Практическое занятие № 6.**Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.  Контрольный тест 100м. | 1 |
| **7** | **Практическое занятие № 7.**Совершенствование техники метания мяча с разбега. | 1 |
| **8** | **Практическое занятие № 8.**Совершенствование техники прыжка в длину с места.  Контрольный тест. | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Тема 1.2. Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | | **6/6** | ОК 08 |
| 1. Техника бега на длинные дистанции. | | 0 |
| **В том числе практических занятий** | | **6** |
| 1 | **Практическое занятие № 9.** Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 | **Практическое занятие № 10.** Разучивание комплексов специальных упражнений.  Переменный бег 2000м. | 1 |  |
| 3 | **Практическое занятие № 11.** Техника бега по дистанции 3000м. | 1 |
| 4 | **Практическое занятие № 12**. Совершенствование техники высокого старта,  стартовый разбег. Переменный бег 3000м. | 1 |
| 5 | **Практическое занятие № 13.** Разучивание комплексов специальных упражнений.  Переменный бег 3000м. | 1 |
| 6 | **Практическое занятие № 14.** Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест  3000м. | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Тема 1.3. Эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | | **5/5** | ОК 08 |
| 1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача  эстафетной палочки. | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **5** |
| 1 | **Практическое занятие № 15.** Совершенствование техники низкого старта.  Эстафетный бег 4х100м. | 1 |
| 2 | **Практическое занятие № 16.** Совершенствование техники стартового разбега.  Эстафетный бег 4х100м. | 1 |
| 3 | **Практическое занятие № 17.**Совершенствование техники финиширования.  Эстафетный бег 4х400м | 1 |
|  | **Практическое занятие № 18.**Разучивание техники передачи эстафетной палочки.  Эстафетный бег 4х400м | 1 |
| 4 | **Практическое занятие № 19.** Совершенствование техники передачи эстафетной  палочки. Эстафетный бег 4х400м | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Тема 1.4. Бег на средние дистанции** | **Содержание учебного материала** | | **8/8** | ОК 08 |
| 1. Техника бега на средние дистанции. | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **8** |
| 1 | **Практическое занятие № 19.** Совершенствование техники высокого старта,  стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. | 1 |  |
| 2 | **Практическое занятие № 20.**Совершенствование техники высокого старта.  Равномерный бег 800м. | 1 |  |
| 3 | **Практическое занятие № 21.** Совершенствование техники стартового разбега. | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Переменный бег 400м. |  |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | **28/27** |  |
| **Тема 2.1. Техника перемещений, стоек.**  **Правила игры.** | **Содержание учебного материала** | | **7/6** | ОК 08 |
| 1. Техника перемещений, стоек баскетболиста. | | 1 |
| 2. Эффективное применение правил игры. | |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **6** |
| 1 | **Практическое занятие № 24.** Совершенствование техники перемещений и стоек,  прием и передача мяча после перемещений в стойке. | 3 |
| 2-3 | **Практическое занятие № 25.** Правила игры. Учебная игра. | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Тема 2.2. Ведение, прием и передача мяча.** | **Содержание учебного материала** | | **7/7** | ОК 08 |
| 1. Техника ведения, приемов и передач мяча. | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **7** |
| 1-4 | **Практическое занятие № 26.** Совершенствование ведения мяча, приемов и передач  мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 7 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Тема 2.3. Броски мяча** | **Содержание учебного материала** | | **7/7** | ОК 08 |
| 1. Техника бросков по кольцу. | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **7** |
| 1-2 | **Практическое занятие № 27.** Совершенствование бросков по кольцу с места и в  движении. | 3 |
| 3-4 | **Практическое занятие № 28**. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца  на два шага). | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Тема 2.4. Простые тактические** | **Содержание учебного материала** | | **7/7** | ОК 08 |
| 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций. | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **комбинации** | 1-4 | **Практическое занятие № 29.** Совершенствование простых тактических комбинаций  в парах, тройках. | 7 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | **40/39** |  |
| **Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки.**  **Правила игры** | **Содержание учебного материала** | | **7/6** | ОК 08 |
| 1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. | | 1 |
| **2.** Эффективное применение правил игры. | |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **5** |
| 1 | **Практическое занятие № 30.** Совершенствование техники перемещений, стоек и  прыжков | 3 |
| 2 | **Практическое занятие № 31.** Правила игры. Учебная игра. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Тема 3.2. Прием и передачи мяча** | **Содержание учебного материала** | | **7/7** | ОК 08 |
| 1. Техника приема и передачи мяча. | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **7** |
| 1 | **Практическое занятие № 32.** Совершенствование техники приема и передачи мяча  двумя руками сверху. | 3 |
| 2 | **Практическое занятие № 33.** Совершенствование техники приема и передачи мяча  двумя руками снизу | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Тема 3.3.**  **Подачи мяча** | **Содержание учебного материала** | | **7/7** | ОК 08 |
| 1. Техника подач мяча. | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **7** |
| 1-3 | **Практическое занятие № 34.** Совершенствования техники нижней, верхней и  боковой подачи мяча. | 7 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Тема 3.4. Нападающий удар.**  **Блокирование** | **Содержание учебного материала** | | **6/6** | ОК 08 |
| 1. Техника нападающего удара. | | 0 |
| 2. Техника блокирования. | |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **6** |
| 1 | **Практическое занятие № 35.** Совершенствование техники видов нападающего  удара. | 3 |
| 2 | **Практическое занятие № 36.** Совершенствование техники видов блокирования | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |  |
| **Тема 3.5. Тактика нападения** | **Содержание учебного материала** | | **6/6** | ОК 08 |
| 1. Тактические действия в нападении. | | **0** |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **6** |
| 1-3 | **Практическое занятие № 37.** Совершенствование индивидуальных и групповых  тактических действий в нападении. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **1** |
| Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста. | | 1 |
| **Тема 3.6. Тактика защиты** | **Содержание учебного материала** | | **6/6** | ОК 08 |
| 1. Тактические действия в защите. | | **0** |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **6** |
| 1-3 | **Практическое занятие № 38.** Совершенствование индивидуальных и групповых  тактических действий в защите. | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **Раздел 4. Футбол.** | | | **27/26** |  |
| **4.1. Техника перемещений. Правила игры** | **Содержание учебного материала** | | **7/6** | ОК 08 |
| 1.Техника перемещений футболиста. | | 1 |
| 2. Эффективное применение правил игры. | |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **6** |
| 1 | **Практическое занятие № 39.** Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. | 3 |
| 2-3 | **Практическое занятие № 40**. Отработка правил в футбол**.** Учебная игра. | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **4.2. Ведение, прием и передача мяча** | **Содержание учебного материала** | | **7/7** | ОК 08 |
| 1. Техника ведения, приемов и передач мяча. | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **7** |
| 1-4 | **Практическое занятие № 41.** Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 7 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **-** |
| **4.3. Удары по мячу** | **Содержание учебного материала** | | **7/7** | ОК 08 |
| 1. Техника ударов по мячу. | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | **7** |
| 1-2 | **Практическое занятие № 42.**Совершенствование ударов по мячу с места и в | 4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | движении. | |  |  |
| 3-4 | **Практическое занятие № 43.** Контрольные тесты. (Штрафной удар). | | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | **-** |
| **4.4. Простые тактические комбинации** | **Содержание учебного материала** | | | **6/6** | ОК 08 |
| 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций. | | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **6** |
| 1-3 | **Практическое занятие № 44.** Совершенствование простых тактических комбинаций  в парах, тройках. | | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | **-** |
| **Раздел 5. Атлетическая гимнастика.** | | | | **17/13** |  |
| **Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвива ющих упражнений** | **Содержание учебного материала** | | | **13/9** | ОК 08 |
| 1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами | | | 5 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **9** |
| 1-2 | **Практическое занятие № 45.** Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на  носки, отжимания, упражнения на пресс | | 3 |
| 3-4 | **Практическое занятие № 46.** Совершенствование техники упражнений с  предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками | | 2 |
| 5-6 | **Практическое занятие № 47.**Совершенствование техники упражнений на блочных  тренажерах для развития основных мышечных групп. | | 2 |
| 7-8 | **Практическое занятие № 48.**Совершенствование техники упражнений со  свободными весами: гирями, гантелями, штангами. | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | **-** |
| **Тема 5.2. Комплексы профессионал ьно-**  **прикладных гимнастическ их**  **упражнений** | **Содержание учебного материала** | | | **3/3** | ОК 08 |
| 1. Техника двигательных действий на развитие гибкости | | | 0 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | | | **3** |
| 1-2 | | **Практическое занятие № 49.**Совершенствование техники упражнений для  развития гибкости | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | **-** |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | | | **2** |  |
| **Всего** | | | | **140** |  |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 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 гимнастиче-ский, 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 механиче-ский, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волей-больные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадмин-тона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

## Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы 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.

## 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>

1. 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>
2. 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/
3. 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.

1. 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
2. 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>
3. 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>

1. 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>

1. 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>
2. 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>
3. 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.
4. 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
5. 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>
6. 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>
7. 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>
8. 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/)
   1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| знания:  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 |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках 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 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 |