

Филиал Государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения Республики Хакасия  
«Черногорский горно-строительный техникум»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности среднего профессионального образования по ППСЗ:

21.02.18 Обогащение полезных ископаемых

квалификация: Специалист по обогащению полезных ископаемых

Абаза, 2025

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии (специальности) среднего профессионального образования (далее - СПО) по ППССЗ: 21.02.18 Обогащение полезных ископаемых

квалификация: Специалист по обогащению полезных ископаемых

**Разработчик:**

Преподаватель Филиала Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения республики Хакасия «Черногорский горно-строительный техникум» (далее – Филиал ГБПОУ РХ ЧГСТ)

Топоев Григорий Владимирович

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	17

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина СГД.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.18 Обогащение полезных ископаемых  
квалификация: Специалист по обогащению полезных ископаемых  
Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК1	Умения	Знания
ОК 08 ПК 3.5	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; Средства профилактики перенапряжения Способы реализации собственного физического развития

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	218
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лекции	68
практические занятия	100
самостоятельная работа обучающихся	50
Итоговая (промежуточная) аттестация – Дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Планируемые результаты
<b>II курс</b>				
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>				
<b>Содержание учебного материала</b>				
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>			
	3	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	4.	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	1	
<b>Содержание учебного материала</b>				
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>			
	5.	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	6.	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	
<b>Содержание учебного материала</b>				
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и	<b>Содержание учебного материала</b>			
	7.	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	8.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с	1	

самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья		разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>				
<b>Содержание учебного материала</b>				
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	9.	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Содержание учебного материала</b>				
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	10.	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно- спортивной деятельности</b>				
Методико-практические занятия				
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>				
<b>Содержание учебного материала</b>				
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	11.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	12.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	
<b>Содержание учебного материала</b>				
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия			
	13-14.	<b>Практическое занятие №1</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	15-16.	<b>Практическое занятие №2</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>			
	17-18	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
19-20	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	21.	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	1	
	22.	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>				
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>			
23-24.	<b>Практическое занятие №3.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2		
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	25-26.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
	27-28.	<b>Практическое занятие №4.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	

Тема 2.7 Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	29-30.	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2	
	31-32.	<b>Практическое занятие №5</b> Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2	
	33-34.	<b>Практическое занятие №6.</b> Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: Девушки 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	2	
Тема 2.7 (3) Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
		Практические занятия		
	35.	<b>Практическое занятие №7.</b> Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	1	
	36	<b>Зачет</b>	1	
	37-38.	Совершенствование акробатических элементов	2	
	39-40.	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): Девушки И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. Юноши И.П. – О.С.: Стойка на руках махом Одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	2	

Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика		<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
		Практические занятия		
	41	<b>Практическое занятие №8.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	42	<b>Практическое занятие №9.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	1	
<i>2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)</i>				
Тема 2.8 (1) Футбол		<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
		Практические занятия		
	43-44	<b>Практическое занятие №10.</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	
	45-46	<b>Практическое занятие №11.</b> Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	
	47-48	<b>Практическое занятие №12.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	49-50	<b>Практическое занятие №13.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
Тема 2.8 (2) Баскетбол		<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	51	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	1	
	52	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	53-54	<b>Практическое занятие №14.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.8 (3) Волейбол		<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
		Практические занятия		
	55-56	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
Тема 2.8 Спортивные игры,		<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	57	<b>Практическое занятие №15.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	1	

отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности				
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	58	<b>Практическое занятие №16.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	1	
	59-60	<b>Практическое занятие №17.</b> Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	61-62	<b>Практическое занятие №18.</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	63-64	<b>Практическое занятие №19.</b> Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	65-66	<b>Практическое занятие №20.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	67-68	<b>Практическое занятие №21.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
69-70	<b>Практическое занятие №22.</b> Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине</b>	<b>71-72</b>	<b>Зачет</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>III курс</b>				
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 08 ПК 3.5
	73-74	Техника приема и передачи мяча.	2	
	75-76	<b>Практическое занятие №28.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	77-78	<b>Практическое занятие № 29.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху.	4		
Тема 3.3. Подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 08 ПК 3.5
	79-80	Техника подач мяча.	2	
	81-82	<b>Практическое занятие № 30.</b> Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 08 ПК 3.5
	83-84	Техника нападающего удара.	2	
	85-86	Техника блокирования.	2	
	87-88	<b>Практическое занятие № 31.</b> Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	

	89-90	<b>Практическое занятие № 32.</b> Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 3.5. Тактика нападения	<b>Содержание учебного материала</b>			
	91-92	Тактические действий в нападении.	2	ОК 08 ПК 3.5
	93-94	Эффективные тактические действий в нападении	2	
	95-96	<b>Практическое занятие № 33.</b> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
	97-98	<b>Практическое занятие № 34.</b> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
<b>Содержание учебного материала</b>				
Тема 3.6. Тактика защиты	99-100	Тактические действий в защите.	2	ОК 08 ПК 3.5
	101-102	<b>Практическое занятие № 35.</b> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
<b>Раздел 4. Футбол.</b>				
4.1. Техника перемещений. Правила игры	<b>Содержание учебного материала</b>			
	103-104	<b>Зачет</b>	2	
	105-106	Техника перемещений футболиста.	2	
	107-108	Эффективное применение правил игры.	2	
4.2. Ведение, прием и передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>			
	109-110	<b>Практическое занятие № 36.</b> Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	111-112	<b>Практическое занятие № 37.</b> Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
	113-114	<b>Практическое занятие № 38.</b> Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
	115-116	<b>Практическое занятие № 39.</b> Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
	117-118	Техника ведения, приемов и передач мяча.	2	
	119-120	<b>Практическое занятие № 40.</b> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	121-122	<b>Практическое занятие № 41.</b> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
4.3. Удары по мячу	<b>Содержание учебного материала</b>			
	123-124	Техника ударов по мячу.	2	ОК 08 ПК 3.5
	125-126	<b>Практическое занятие № 42.</b> Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	127-128	<b>Практическое занятие № 43.</b> Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	129-130	<b>Практическое занятие № 44.</b> Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка ударов по мячу с места и в движении.	4		
4.4. Простые тактические комбинации	<b>Содержание учебного материала</b>			
	131-132	Тактика и техника простых тактических комбинаций.	2	
	133-134	Эффективные техники простых тактических комбинаций.	2	
	135-136	<b>Зачет</b>	2	
<b>IV курс</b>				

	137-138	<b>Практическое занятие № 45.</b> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.	2	ОК 08 ПК 3.5
	139-140	<b>Практическое занятие № 46.</b> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.	2	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>				ОК 08 ПК 3.5
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>			
	141-142	Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	2	
	143-144	<b>Практическое занятие № 47.</b> Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	145-146	<b>Практическое занятие № 48.</b> Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	147-148	<b>Практическое занятие № 49.</b> Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	149-150	<b>Практическое занятие № 50.</b> Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	151-152	<b>Практическое занятие № 51.</b> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	153-154	<b>Практическое занятие № 52.</b> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	155-156	<b>Практическое занятие № 53.</b> Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка приемов обручами, скакалками, гимнастическими палками	4	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 08 ПК 3.5
	157-158	Техника двигательных действий на развитие гибкости	2	
	159-160	Техника двигательных действий на развитие гибкости	2	
	161-162	<b>Практическое занятие № 54.</b> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	163-164	<b>Практическое занятие № 55.</b> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
	165-166	<b>Практическое занятие № 56.</b> Совершенствование техники упражнений для развития выносливости	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка приемов развития ловкости и выносливости	4	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка приемов развития гибкости.	6	
	167-168	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 – с тренажерами;
- фойе – где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам ;

техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие) канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5- 8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

- <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
  4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  5. Бишаева А.А. Физическая культура: ЭУМК для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева, М.М. Борисова. — Москва : Академия, 2021.
  6. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 07.01.2022). — Текст : электронный.
  7. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>
  8. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
  9. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  10. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  11. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 07.01.2022). — Текст : электронный.
  12. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
  13. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN

978-5-534-08846-5. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/474472>

14. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>

16. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

17. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

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

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