

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ФГБПОУ «БЦБК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

Специальность

**08 .02 .01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Квалификация выпускника

**Техник**

Братск, 2024

Рабкая праграма учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (по отраслям) от 10.01.2018 г. № 2


Организация-разработчик: БГБК ФГБПОУ «ВЦБК»

Разработчик:

Ю.Ю.Коронина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры энергетических и строительных дисциплин  
от « 20 » 05 2024 г. Протокол № 14а

Утверждена зам. директора по НО и Т

 Р.А. Орлова

от « 20 » 05 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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

## **1.1 Область применения рабочей программы**

**1.2** Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

**1.3 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

**1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  
основы здорового образа жизни.

ОК01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	170
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	170
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета	

## 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ занятия	Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов		Требование к результатам освоения дисциплины	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторн			
1	2	4		3	5	6
2 курс						
Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.			14ПР			
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2	-освоить технику бега на короткие дистанции, технику низкого старта -освоить равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) -освоить равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши) -освоить высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование -освоить эстафетный бег 4х100 м уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК01 ОК04 ОК06 ОК08	1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Практическое занятие - Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2			1
6	Практическое занятие - Эстафетный бег 4х100 м	2	2			2
7	Практическое занятие - Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	2	2			2

<b>Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>			<b>14ПР</b>			
8	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	2	-освоить упражнения для профилактики профессиональных заболеваний  -освоить упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для развития мелкой моторики рук. -освоить упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах  уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК01 ОК04 ОК06 ОК08	1
9	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2				1
10	Практическое занятие - Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			1
11	Практическое занятие - Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			1
12	Практическое занятие - Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	2			1
13	Практическое занятие - Основы здорового образа жизни студента. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	2			1
14	Практическое занятие - Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	2			1
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>			<b>26ПР</b>			
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>						
15	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2	-освоить техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии, ловли, передачи мяча в движении, на месте, броски мяча в корзину в движении, с прыжком уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать:	ОК01 ОК04 ОК06 ОК08	
16	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			
17	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			
18	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			

				о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
Тема 3.2 Настольный теннис						
19	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2	-освоить техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры, безопасности игры, игру в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении.		
20	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2			
21	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2			
22	Практическое занятие - Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK01 OK04 OK06 OK08	
Тема 3.3 Волейбол.						
23	Практическое занятие - Обучение стойки волейболиста, техника перемещений	2	2	-освоить техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча, перемещения, передача, подачи мяча		
24	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			
25	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK01 OK04 OK06 OK08	
26	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2			
27	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2			
Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура			6ПР			
28	Практическое занятие - Техника выполнения	2	2	-освоить техники выполнения физических	OK01	



	физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.			упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	ОК04 ОК06 ОК08	
29	Практическое занятие - Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		
30	Практическое занятие - Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	2	основы здорового образа жизни.		
<b>Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>			<b>8ПР</b>			
31	Практическое занятие - Правила подвижных и спортивных игр.	2	2	-освоить правила подвижных и спортивных игр, технику и тактика игровых действий. уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК01 ОК04 ОК06 ОК08	
32	Практическое занятие - Техника и тактика игровых действий.	2	2			
33	Практическое занятие - Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	2	2			
34	Практическое занятие - Правила подвижных и спортивных игр.	2	2			
3 курс						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.</b>			<b>10ПР</b>			
				-освоить технику бега на короткие дистанции, технику низкого старта -освоить равномерный бег на дистанцию 500 м		
1	Практическое занятие - Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта	2	2		ОК01 ОК04	1

2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2	(девушки) и 1000 м (юноши) -освоить равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши) -освоить высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование -освоить эстафетный бег 4x100 м  уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK06 OK08	1
3	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			2
4	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	2	2			1
5	Практическое занятие - Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	2	2			1

<b>Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>		<b>14</b>	<b>14</b>			
				освоить упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
6	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	2	-освоить упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для развития мелкой моторики рук. -освоить упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах  уметь:	OK01 OK04 OK06 OK08	2
7	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	2			1
8	Практическое занятие - Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			1
9	Практическое занятие - Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			1

10	Практическое занятие - Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	2	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		1
11	Практическое занятие - Основы здорового образа жизни студента. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	2			1
12	Практическое занятие - Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	2			1
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>			<b>26ПР</b>			1
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>				-освоить техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры, безопасности игры, игру в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении.  уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK01 OK04 OK06 OK08	
13	Практическое занятие - Техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2			1
14	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2			2
15	Практическое занятие -	2	2			2
16	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			1
<b>Тема 3.2 Настольный теннис</b>				-освоить техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры, безопасности игры, игру в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении.  уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в	OK01 OK04 OK06 OK08	1
17	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			1
18	Практическое занятие - Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			
19	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			2
20	Практическое занятие - Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			2

				общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		
<b>Тема 3.3 Волейбол.</b>				-освоить техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча, перемещения, передача, подачи мяча  уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	ОК01 ОК04 ОК06 ОК08	
21	Практическое занятие - Стойки волейболиста, техника перемещений	2	2			2
22	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			2
23	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2			2
24	Практическое занятие - Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками	2	2			2
25	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2			1
<b>Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>			<b>6ПР</b>	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в	ОК01 ОК04 ОК06 ОК08	
26	Практическое занятие - Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2			1
27	Практическое занятие - Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств	2	2			1

	и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.			общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.		1
28	Практическое занятие - Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	2			
<b>Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>			<b>8ПР</b>			

29	Практическое занятие - Правила подвижных и спортивных игр.	2	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	OK1 OK4 OK6 OK8	1
30	Практическое занятие - Техника и тактика игровых действий.	2	2			1
31	Практическое занятие - Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	2	2			1
32	Практическое занятие - Правила подвижных и спортивных игр					1
1	2	4		3	5	6
4 курс						
<b>Раздел 1 Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.</b>			<b>4ПР</b>			
				<p>-освоить равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	OK1 OK4 OK6 OK8	
1	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий (на стадионе)	2	2			1
2	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
<b>Раздел 2 Гимнастика с использованием гимнастических</b>			<b>4ПР</b>			

<b>упражнений и гимнастических снарядов. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>						
3	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка) Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	2	-освоить упражнения для профилактики профессиональных заболеваний  уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни. . .	OK1 OK4 OK6 OK8	1
4	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			1
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>			<b>26ПР</b>			
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>				-освоить техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры, безопасности игры, игру в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении.  уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK1 OK4 OK6 OK8	
5	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2	2			1
6	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола с судейством	2	2			2
7	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места					
8	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком					
<b>Тема 3.2 Настольный теннис</b>				-освоить техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры, безопасности игры, игру в смешанном разряде и одиночном разряде, в	OK1 OK4 OK6	
9	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			1

10	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2	защите и нападении.	OK8	2
11	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>		2
12	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			
<b>Тема 3.3 Волейбол</b>						
13	Практическое занятие -Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	OK1 OK4 OK6 OK8	2
14	Практическое занятие -Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			2
15	Практическое занятие -Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2	2			2
16	Практическое занятие -Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2			2
17	Практическое занятие -Игра по правилам волейбола	2	2			2
<b>Раздел 4 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>			<b>2ПР</b>			
18	Практическое занятие -Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2	<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.</p>	OK1 OK4 OK6 OK8	1
<b>Раздел 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>			<b>2ПР</b>			



19	Практическое занятие -Техника и тактика игровых действий.	2	2	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни.	OK1 OK4 OK6 OK8	1
Всего		170				

\*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: спортивный зал, ауд.225, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; имеются в наличии: теннисный зал, ауд. 226, тренажерный зал, ауд. 167;

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

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. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Интернет - ресурсы:

5. 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>

6.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>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li> <li>– домашние задания проблемного характера.</li> </ul> <p>- проектная работа</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Наблюдение за обучающимися в практической деятельности.</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.</p>