

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Ростовской области  
«Гуковский строительный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**«СГ.04 Физическая культура»**

программы подготовки специалистов среднего звена  
для специальности  
**08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома**  
**(квалификация «техник»)**

**2023 г.**

Одобрена  
на заседании ПЦК ОГСЭД  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ О.В. Бурьянова

Утверждаю  
Замдиректора по УР Субботина О.П.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» предназначена для реализации образовательной программы по специальности среднего профессионального образования: 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома (квалификация «техник»)

Программа разработана на основе требований ФГОС СПО 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома (квалификация «техник»), утвержденным приказом Минпросвещения России от 12.12.2022 № 1097., с учетом примерной основной образовательной программы.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «ГСТ»

Разработчик: В.А.Беличенко, преподаватель ГБПОУ РО «ГСТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	<b>4</b>
2. Структура и содержание учебной дисциплины	<b>5</b>
3. Примерные условия реализации программы учебной дисциплины	<b>19</b>
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	<b>20</b>
5. Планируемые личностные результаты реализации программы воспитания	<b>21</b>

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома (квалификация «техник»), утвержденным приказом Минпросвещения России от 12.12.2022 № 1097

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав дисциплин цикла СГ.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-09	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 профессии (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

Код	Личностные результаты
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный

	к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ЛР 14	Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм
ЛР 15	Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 29	Разносторонне развитый, проявляющий позитивное отношение к общественным ценностям, успешно применяющий знания и умения на практике

#### **1.4. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды учебной работы	Всего	семестр	семестр	семестр	семестр
1	2	3			
<b><i>Обязательные аудиторные учебные нагрузки (всего)</i></b>	<b><i>122</i></b>	<b><i>32</i></b>	<b><i>38</i></b>	<b><i>32</i></b>	<b><i>20</i></b>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>		в форме дифференцированного зачета			

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 1.1. Основы знаний по легкой атлетике.	Содержание учебного материала	Уровень усвоения	20	ОК 01-09 ЛР1,2,3,13,14,15,29
	1. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	ознакомительный		
	2. Разминка (бег, обще – развивающие упражнения (ОРУ), беговые упражнения). Упражнения для развития скоростной выносливости.	ознакомительный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Основы знаний по легкой атлетике			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> По рекомендуемой литературе [3] изучить учебный материал по теме «Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках, страховка».			
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции (100 м. на результат).	Содержание учебного материала	Уровень усвоения	20	ОК 01-09 ЛР1,2,3,13,14,15,29
	1. Разминка (бег, ОРУ, беговые упражнения). Специально – подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции.	ознакомительный		
	2. Совершенствование техники низкого старта (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Бег 100м на результат.	ознакомительный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Бег на короткие дистанции (100 м. на результат)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег на короткие дистанции (100 м. на результат).			
Тема 1.3. Бег на средние и	Содержание учебного материала	Уровень усвоения		

длинные дистанции (400 метров)	1.Разминка (бег, ОРУ, беговые упражнения).Специально – подготовительные упражнения.Техника бега на средние и длинные дистанции.	репродуктивный
	2. Совершенствование техники высокого старта (высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег по виражу, финиширование).Бег 400м на результат.	репродуктивный
	<b>Тематика учебных занятий</b>	
	Практическое занятие 1: Бег на средние и длинные дистанции (400 метров)	
Тема 1.4. Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	1. По рекомендуемой литературе [3] изучить технику высокого старта.	
	2. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	
	3. Подготовить докладов по теме «Легкая атлетика» с использованием информационных Технологий.	
	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Уровень усвоения</b>	
	1.Разминка (бег, ОРУ, беговые упражнения). Специально – подготовительные упражнения.	репродуктивный
2. Упражнения на развитие скорости, скоростно-силовой выносливости. Бег 1000м, (юн.) 500м, на результат (дев.).	репродуктивный	
Тема 1. 5. Выполнение контрольного норматива подтягивание, брюшной пресс.	<b>Тематика учебных занятий</b>	
	Практическое занятие 1: Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	1.Выполнить комплекс средней трудности: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; б) глубокие приседания; в) упражнение «складной нож».	
Тема 1. 5. Выполнение контрольного норматива подтягивание, брюшной пресс.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Уровень усвоения</b>	
	1.Разминка (бег, ОРУ, беговые упражнения).	репродуктивный

	2. Сдача контрольного норматива. Подтягивание. Брюшной пресс. Кроссовая подготовка.	репродуктивный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Выполнение контрольного норматива подтягивание, брюшной пресс.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> . По рекомендуемой литературе [2] изучить технику прыжков в длину с места			
<b>Тема 1.6. Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>		
	1.Разминка (бег, ОРУ, беговые упражнения). Специально – подготовительные упражнения.	репродуктивный		
	2. Подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза, приземление. Прыжок в длину с места на результат.	репродуктивный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Техника выполнения прыжков в длину с места			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнить прыжок с места			
<b>Тема 2.1.Техника и правила игры в футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>	24	
	1.Техника безопасности при игре. Правила игры в футбол. Разминка (бег, ОРУ) Выполнение специальных беговых упражнений.	репродуктивный		
	2. Исходное положение (стойки), перемещения.	репродуктивный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Техника и правила игры в футбол.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> По рекомендуемой литературе [2] изучить учебный материал по теме «Футбол. Техника и правила игры. Техника безопасности на уроках».			
<b>Тема 2. 2. Техника передвижений. Учебная игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>		
	1. Разминка (бег, ОРУ) Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение комплекса	репродуктивный		
				ОК 01-09, ЛР1,2,3,13,14,15,29

	упражнений для развития скоростных способностей.	
	2. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег по прямой; бег с изменением скорости и направления; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.	репродуктивный
	<b>Тематика учебных занятий</b>	
	Практическое занятие 1: Техника передвижений. Учебная игра	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	Техника и правила игры в футбол	
Тема 2.3. Удары, остановки, отбор мяча. Учебная игра.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>
	1. Разминка (бег, ОРУ) Выполнение специальных беговых упражнений. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).	репродуктивный
	2. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	репродуктивный
	<b>Тематика учебных занятий</b>	
	Практическое занятие 1: Удары, остановки, отбор мяча. Учебная игра.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
	Отработать выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги	
Тема 2.4. Выполнение контрольного норматива. Учебная игра.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>
	1. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение специальных беговых упражнений.	репродуктивный
	2. Сдача контрольного норматива. Удары по мячу на дальность; удар по воротам.	репродуктивный
	<b>Тематика учебных занятий</b>	
	Практическое занятие 1: Специальная физическая подготовка. Выполнение контрольного норматива.	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата			
<b>Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>	<b>28</b>	<b>ОК 01-09, ЛР1,2,3,13,14,15,29</b>
	1. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	ознакомительный		
	2. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Изучение акробатического комплекса.	ознакомительный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатика			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. По рекомендуемой литературе [1] изучить учебный материал по теме «Гимнастика. Техника безопасности на уроках, страховка». 2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 3. Выполнить ОРУ с гимнастическими палками.			
<b>Тема 3.2. Акробатика. Развитие физических качеств (координационных способностей, гибкость).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>		
	1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	ознакомительный		
	2. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). Упражнения на развитие координационных способностей, гибкости. Выполнение акробатического комплекса на оценку.	ознакомительный		

	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Акробатика. Развитие физических качеств (координационных способностей)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составить и выполнить акробатический комплекс. 2. Составить и выполнить комплекс упражнений для развития координационных способностей, гибкости.			
<b>Тема 3.3. Перекладина.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>		
	1. Разминка (бег, ОРУ, беговые упражнения). Хваты (хват сверху, хват снизу, разный хват, скрестный хват). Низкая перекладина: подъем переворотом махом одной и толчком другой, перемахи, повороты в упоре, соскок дугой.	репродуктивный		
	2. Высокая перекладина: вис, размахивание в висе, подъем силой, соскок махом, вперед. Страховка и помощь. Выполнение упражнений на перекладине на оценку.	репродуктивный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Перекладина			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. По рекомендуемой литературе [2] изучить учебный материал по теме «Волейбол. Техника безопасности на уроках». 2. Выполнить перемещения без мяча. 3. Выполнить остановки и стойки.			
<b>Тема 3.4. Освоение и совершенствование опорных прыжков (прыжок, согнув ноги через козла).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>		
	1. Разминка (бег, ОРУ, беговые упражнения). Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, 115 см.).	репродуктивный		
	2. Подготовительные упражнения, помощь и страховка. Выполнения прыжка на оценку.	репродуктивный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Освоение и совершенствование опорных прыжков (прыжок, согнув ноги через козла)			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Выполнить комплекс средней трудности: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; б) глубокие приседания; в) упражнение «складной нож». 2.Выполнить ОРУ для развития силы. 3.Составить упражнения на развитие прыгучести, ловкости.			
<b>Тема 3.5 Выполнение контрольного норматива (Контрольная работа).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>		
	1.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во раз).	репродуктивный		
	2. Удержание угла в упоре на брусьях (сек.). Упражнения на развитие координационных способностей, гибкости.	репродуктивный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Выполнение контрольного норматива			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> По рекомендуемой литературе [2] изучить учебный материал по теме «Волейбол. Техника безопасности на уроках».			
<b>Тема 4.1. Техника безопасности игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>	26	ОК 01-09 ЛР1,2,3,13,14,15,29
	1. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Основные правила игры.	репродуктивный		
	2. Правила безопасности. Перемещения (прыжки, падения, двойной шаг, скачок, бег, шагом, стойки). Остановки, стойки	репродуктивный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Техника безопасности игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Выполнить комплекс средней трудности: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;			

	б) глубокие приседания; в) упражнение «складной нож».			
<b>Тема 4.2. Совершенствование техники приема и передач мяча. Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>		
	1. Выполнение ОРУ для развития силы. Упражнения на развитие прыгучести, ловкости. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Прием мяча после отскока от сетки.	репродуктивный		
	2. Передачи (снизу, сверху впадении, в прыжке, в опорном положении). Игра «ручной мяч»	репродуктивный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Совершенствование техники приема и передач мяча. Общая физическая подготовка (развитие физических качеств).			
	Практическое занятие 2: Совершенствование техники приема и передач мяча.			
	Практическое занятие 3: Игра Ручной мяч			
<b>Тема 4.3. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача мяча по зонам.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>		
	1. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	репродуктивный		
	2. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху. Подача мяча по зонам. Выполнение подачи мяча в прыжке. Учебная игра волейбол. Игра «ручной мяч»	репродуктивный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Совершенствование верхней прямой подачи мяча.			
	Практическое занятие 2: Подача мяча по зонам			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Выполнить ОРУ для развития скоростных качеств. 2. Учебная игра волейбол в секции. 3. Подготовить докладов по теме «Волейбол» с использованием информационных Технологий.			
<b>Тема 4.4. Выполнение контрольного норматива.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>		
	1.Выполнение ОРУ, беговые упражнения. Сдача контрольного норматива по волейболу.	ознакомительный		
	2. Передача волейбольного мяча сверху двумя руками стоя у стены (кол-во раз). Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	ознакомительный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Выполнение контрольного норматива.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Учебная игра волейбол в секции.			
<b>Тема 5.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>	16	ОК 01-09 ЛР1,2,3,13,14,15,29
	1.Основные правила игры. Правила безопасности.Выполнение ОРУ, беговые упражнения. Техника передвижения: ходьба, бег (рывок), прыжки (толчком двумя, одной ногами, с разбега), остановки, повороты (вперед, назад ). Стойка (с выставленной вперед ногой, со ступнями на одной линии).	ознакомительный		
	2. Техника овладения мячом и противодействие: выбивание (из рук соперника, выбивание при ведении) , отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.	ознакомительный		
	<b>Тематика учебных занятий</b>			
	Практическое занятие 1: Техника безопасности при игре в баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек			
	Практическое занятие 2: Совершенствование техники передвижений			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> По рекомендуемой литературе [2] изучить учебный материал по теме «Баскетбол. Техника безопасности на уроках».	
<b>Тема 5.2. Совершенствование ловли и передачи мяча. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>
	1.Выполнение ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на развитие прыгучести. Техника владения мячом: ловля мяча (одной, двумя руками).Передача мяча : двумя руками от груди; сверху, снизу, одной рукой от плеча, от головы, «крюком», снизу, сбоку.	репродуктивный
	2. Скрытая передача мяча за спиной. Специальные упражнения на развитие физических качеств. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	репродуктивный
	<b>Тематика учебных занятий</b>	
	Практическое занятие 1: Совершенствование ловли и передачи мяч	
	Практическое занятие 2: Совершенствование ловли и передачи мяча. Общая физическая подготовка	
	Практическое занятие 3: Совершенствование ловли и передачи мяча. Учебная игра	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнить перемещения без мяча, остановки и стойки	
<b>Тема 5.3. Совершенствование техники ведения и бросков мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>
	1.Выполнение ОРУ, беговые упражнения. Ведение мяча: с высоким отскоком (со зрительным и беззрительным контролем), с низким отскоком (со зрительным и без зрительным контролем). Обводка соперника (с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча).	репродуктивный

	2. Броски в корзину (одной и двумя руками: сверху, снизу, от груди, сверху вниз, добивание), с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита. Ведение с обводкой трех стоек и выполнение броска в два шага на оценку.	репродуктивный	
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практическое занятие 1: Совершенствование техники ведения и бросков мяча		
	Практическое занятие 2: Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнить комплекс средней трудности: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; б) глубокие приседания; в) подтягивания на перекладине с обратным хватом руками.		
<b>Тема 5.4. Учебная игра. Выполнение контрольного норматива</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень усвоения</b>	
	1. Выполнение ОРУ, беговые упражнения. Штрафные броски в кольцо (кол-во попаданий из 10 бросков).	репродуктивный	
	2. Ведение- остановка- поворот- бросок баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.	репродуктивный	
	<b>Тематика учебных занятий</b>		
	Практическое занятие 1: Учебная игра. Выполнение контрольного норматива		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнить тренировочные упражнения: ведение мяча		
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>8</b>
	<b>Всего</b>		<b>122</b>

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный комплекс: Спортивный зал;

Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет, оборудованный наглядными пособиями, литературой и справочной литературой

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

##### **Основные источники:**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2019. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб.пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3 изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
4. Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). – Москва : Издательский центр КноРус 2014.- 205 с.3
5. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва :Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5- 534-02612-2
6. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014.- 268 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p> <p>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>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</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 профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

## Планируемые личностные результаты реализации программы воспитания

Код	Личностные результаты	Формы и методы контроля оценки
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оценка продвижения личностного развития обучающегося;</li> </ul>
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оценка проявления высокопрофессиональной трудовой активности;</li> <li>• оценка сформированности гражданской позиции; участия в волонтерском движении;</li> <li>• отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных</li> <li>• оценка демонстрации навыков здорового образа жизни и высокого уровня культуры здоровья обучающихся.</li> </ul>
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	
ЛР 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	
ЛР 14	Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм	
ЛР 15	Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	
ЛР 29	Разносторонне развитый, проявляющий позитивное отношений к общественным ценностям, успешно применяющий знания и умения на практике	