

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная  
физическая культура**

2023

*сведения о сертификате ЭЦ*

Владелец: Кандаурова Наталья  
Владимировна, директор  
Сертификат:  
0298d2a100a6b37d85433743564d5a7918  
Действителен: с 01.12.2025 12:39:11 по  
01.03.2027 12:49:11

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений утвержденным приказом Минобрнауки России от 10.01.2018 г. №2.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено на заседании методического объединения Социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин, БЖД

Протокол №7 от 24.05.2023

Председатель МО Еристова Анна Анатольевна

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом

Протокол №7 от 25.05.2023

Председатель МС Шляхова Наталья Ивановна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

*(наименование дисциплины)*

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности «08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
2. ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.
3. ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08., ПК 3.5., ЛР 9	<p>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;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>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</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Практические занятия	188
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	188
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет, Зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №1</b> Основы знаний	2	2	
Тема 2 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №2</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №3</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 4 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №4</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №5</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 6 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №6</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 7 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №7</b> Баскетбол	2	2	
Тема 8 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №8</b> Баскетбол	2	2	
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №9</b> Волейбол	2	2	
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №10</b> Волейбол	2	2	
Тема 11 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №11</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 12 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №12</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 13 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №13</b> Футбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 14 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №14</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 15 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №15</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 16 Автогенерация (3 сем.)	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №16</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 17 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №17</b> Основы знаний	2	2	
Тема 18 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №18</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 19 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №19</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 20 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №20</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 21 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №21</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 22 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №22</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 23 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №23</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 24 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №24</b> Баскетбол	2	2	
Тема 25 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №25</b> Баскетбол	2	2	
Тема 26 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №26</b> Баскетбол	2	2	
Тема 27 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №27</b> Волейбол	2	2	
Тема 28 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №28</b> Волейбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 29 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №29</b> Волейбол	2	2	
Тема 30 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №30</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 31 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №31</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 32 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №32</b> Футбол	2	2	
Тема 33 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №33</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 34 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №34</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 35 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №35</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 36 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №36</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №37</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 38 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №38</b> Основы знаний	2	2	
Тема 39 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №39</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 40 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №40</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 41 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №41</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 42 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №42</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 43 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №43</b> Баскетбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 44 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №44</b> Баскетбол	2	2	
Тема 45 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №45</b> Волейбол	2	2	
Тема 46 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №46</b> Волейбол	2	2	
Тема 47 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №47</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 48 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №48</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 49 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №49</b> Футбол	2	2	
Тема 50 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №50</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 51 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №51</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 52 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №52</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 53 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №53</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 54 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №54</b> Основы знаний	2	2	
Тема 55 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №55</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 56 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №56</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 57 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №57</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 58 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №58</b> Лёгкая атлетика	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 59 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №59</b> Баскетбол	2	2	ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
Тема 60 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №60</b> Баскетбол	2	2	
Тема 61 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №61</b> Волейбол	2	2	ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
Тема 62 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №62</b> Волейбол	2	2	
Тема 63 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №63</b> Настольный теннис	2	2	ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
Тема 64 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №64</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 65 Футбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №65</b> Футбол	2	2	ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
Тема 66 Футбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №66</b> Футбол	2	2	
Тема 67 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №67</b> Фитнес-аэробика	2	2	ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
Тема 68 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №68</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 69 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №69</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
Тема 70 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №70</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 71 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №71</b> Основы знаний	2	2	ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
Тема 72 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №72</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 73 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №73</b> Баскетбол	2	2	ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 74 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №74</b> Волейбол	2	2	
Тема 75 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №75</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 76 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №76</b> Футбол	2	2	
Тема 77 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №77</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 78 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №78</b> Основы знаний	2	2	
Тема 79 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №79</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 80 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №80</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 81 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №81</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 82 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №82</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 83 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №83</b> Баскетбол	2	2	
Тема 84 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №84</b> Баскетбол	2	2	
Тема 85 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №85</b> Волейбол	2	2	
Тема 86 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №86</b> Волейбол	2	2	
Тема 87 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №87</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 88 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №88</b> Настольный теннис	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 89 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1	Практические занятия №89 Футбол	2	
Тема 90 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1	Практические занятия №90 Футбол	2	
Тема 91 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1	Практические занятия №91 Фитнес-аэробика	2	
Тема 92 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1	Практические занятия №92 Фитнес-аэробика	2	
Тема 93 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1	Практические занятия №93 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 94 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 08., ПК 3.5.
	1	Практические занятия №94 Атлетическая гимнастика	2	
		Всего	188	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);
- 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. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:**

Спортивный зал

Зал спортивных игр

Многофункциональный зал игровых видов спорта

Кабинет теории и методики физического воспитания:

1. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
2. Фитнес платформа (15 шт.)
3. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
4. Мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
5. Мячи волейбольные (5 шт.)
6. Мячи мини футбольные (6 шт.)
7. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
8. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
9. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
10. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
11. Мячи баскетбольные (4 шт.)
12. Расширенный дверной проем (1 шт.)
13. Специализированная мебель (1 шт.)

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник Москва: КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/926242>

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник Москва: КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/919382>

##### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <https://www.book.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание		Контрольные нормативы, защита рефератов
знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
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	знает 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	
Умение		Контрольные нормативы, защита рефератов
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	умеет 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	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	умеет пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Знание		
знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ПК 3.5., ОК 08., ЛР 9	Задания к практическим занятиям №1-188
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	ПК 3.5., ОК 08., ЛР 9	Задания к практическим занятиям №1-188
Умение		
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	ПК 3.5., ОК 08., ЛР 9	Задания к практическим занятиям №1-188

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	ПК 3.5., ОК 08., ЛР 9	Задания к практическим занятиям №1-188

Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы, вопросы к практическим занятиям, Таблица нормативов VI Ступени ГТО - юношей и девушек 13-15 лет, Таблица нормативов VII Ступени ГТО - юношей и девушек 16-17 лет, в МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений Темы рефератов задания к практическим занятиям в МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений