

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**

2024

*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 утверждённым 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 и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №8 от 20.05.2024

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

# 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 обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» по специальности . Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

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.09 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	Умения	Знания
ОК 08., ПК 3.5., ЛР.09	<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>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>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> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
Практические занятия	188
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	188
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет, 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, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №1 Волейбол	2	2	
Тема 2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №2 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №3 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 4 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №4 Настольный теннис	2	2	
Тема 5 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №5 Баскетбол	2	2	
Тема 6 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №6 Волейбол	2	2	
Тема 7 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №7 Баскетбол	2	2	
Тема 8 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №8 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №9 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 10 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №10 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 11 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №11 Основная гимнастика	2	2	
Тема 12 Основы знаний	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №12 Основы знаний	2	2	
Тема 13 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08.
	1 Практические занятия №13 Настольный теннис	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 14 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №14 Лёгкая атлетика	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 15 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №15 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 16 Футбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №16 Футбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 17 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №17 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 18 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №18 Настольный теннис	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 19 Футбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №19 Футбол	2	2	
Тема 20 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №20 Баскетбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 22 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №22 Волейбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 23 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №23 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 24 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №24 Настольный теннис	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 25 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №25 Настольный теннис	2	2	
Тема 26 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №26 Баскетбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 27 Футбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №27 Футбол	2	2	
Тема 28 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №28 Волейбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.

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

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 73 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №73</b> Основы знаний	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 74 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №74</b> Настольный теннис	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 75 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №75</b> Волейбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 76 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №76</b> Настольный теннис	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 77 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №77</b> Волейбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 78 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №78</b> Баскетбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 79 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №79</b> Основы знаний	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 80 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №80</b> Волейбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 81 Футбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №81</b> Футбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 82 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №82</b> Баскетбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 83 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №83</b> Основная гимнастика	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 84 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №84</b> Баскетбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 85 Футбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №85</b> Футбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 86 Волейбол	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №86</b> Волейбол	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 87 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №87</b> Основная гимнастика	2	2	ПК 3.5., ОК 08.
Тема 88 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 <b>Практические занятия №88</b> Атлетическая гимнастика	2	2	ПК 3.5., ОК 08.

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

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
19. мячи баскетбольные (4 шт.)

Спортивная площадка:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)

6. Стойки для волейбола (2 шт.)

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

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

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

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

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

#### **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		
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	Контрольные нормативы, защита рефератов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	знает условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Контрольные нормативы, защита рефератов
Умение		
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	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	Контрольные нормативы, защита рефератов

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

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

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
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	ОК 08., ПК 3.5., ОК 08., ПК 3.5.	Задания к практическим занятиям №1-188

Вопросы к самостоятельной работе указаны в методических указаниях к по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Строительство и эксплуатация зданий и сооружений". Ставрополь, 2023