Департамент образования Вологодской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора БПОУ ВО
«Вологодский строительный колледж»
№ 320 - УД от 15 июня 2018 г.
№ 260 - УД от «11» 06 2019 г.
№ 215 - УД от «15» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.О4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2018

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.О4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) специальности/профессии среднего профессионального образования (далее СПО)

43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства.

Организация-разработчик:

БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»

Разработчики:

Вьюшин Сергей Германович, преподаватель

Корепина Елена Александровна, преподаватель

Рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии общепрофессиональных, специальных дисциплин и дипломного проектирования по специальностям 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», 08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции», 43.02.08 «Сервис домашнего и коммунального хозяйства», 09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)» и рекомендована для внутреннего использования

Протокол № 12 от 06 июня 2018г. Председатель ПЦК А.В.Богданова

Протокол № 10 от 11.06 2019г. Председатель ПЦК А.В. Богданова

Протокол № 11 от 27.05. 2020г. Председатель ПЦК А.В. Богданова

Протокол № ___ от _____20__г. Председатель ПЦК _____

СОДЕРЖАНИЕ *стр*

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **5**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **14**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **16**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ .04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ***ОГСЭ. 04. Физическая культура*** является обязательной частью общегуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства.

Учебная дисциплина ***ОГСЭ. 04. Физическая культура*** обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы	172
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	172
Промежуточная аттестация в форме *5 зачетов и 1 дифференцированного зачета*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 год обучения 62 ч 1 семестр 25ч

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема1.1 ОФП (общефизическая подготовка)	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 8
	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Техника безопасности на занятиях ф.к., построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры		
	В том числе, практических занятий	**4**	
	Практическое занятие№1 Техника безопасности на занятиях ф. к. Определение уровня физической подготовленности студентов (сдача норм ОФП) – подтягивание в висе, подтягивание в висе стоя, прыжок с места.	2	
	Практическое занятие№2 . Определение уровня физической подготовленности студентов (сдача норм ОФП) – отжимание от пола, тест на гибкость. Развитие силовых способностей, гибкости, подъем туловища из положения лежа. .	2	
Тема1.2 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 8
	Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения, техника прыжка в длину с разбега, с места.		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие№3. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие общей выносливости,	2	
	Практическое занятие№4 Совершенствование техники спринтерского бега.	2	

	Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Практическое занятие№5 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	2	
	Практическое занятие№6 Выполнение зачетных нормативов по ОФП (бег 100 м, прыжок в длину с разбега).	2	
	Практическое занятие№7 Выполнение зачетного норматива в беге на дистанцию 3000м - юноши, 2000м - девушки.	2	
Тема 1.3 Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 8
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов, ОРУ упражнения с предметами, ОРУ у гимнастической стенки, кувырок вперед и назад, стойки: на голове, на руках; переворот боком, подтягивание, отжимание		
	В том числе, практических занятий	**8**	
	Практическое занятие№8 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Совершенствование общеразвивающих (ОРУ) упражнений без предметов. Развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие№9 Совершенствование общеразвивающих (ОРУ) упражнений с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой. Развитие силовых способностей.	2	
	Практическое занятие№10 Совершенствование гимнастических упражнений: группировки, кувырки, равновесие, стойка на голове, стойка на руках, подтягивание.	2	
	Практическое занятие№11 Совершенствование гимнастических упражнений: выполнение гимнастической комбинации из 5 элементов.	2	
Тема 1.4 Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 8
	Техника безопасности игры. Технические приемы игры: передвижения, остановки, повороты, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча, финты. Техника игры в защите: стойки, передвижения. Техника владения мячом: перехватывание, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Техника игры в нападении и защите, индивидуальные действия, командные действия.		
	В том числе, практических занятий	**14**	
	Практическое занятие№12 Т.Б. на занятиях баскетболом, Совершенствование техники передач и ведения мяча.	2	
Промежуточная	Практическое занятие№13 Зачет по темам (легкая атлетика, гимнастика).	1	ОК 8

аттестация	2 СЕМЕСТР	37 часов	
	Практическое занятие№14 Совершенствование техники передач в движении и бросков мяча в кольцо с места и в движении.	2	
	Практическое занятие№15Совершенствование обманных движений, финтов и обыгрывания. Развитие ловкости.	2	
	Практическое занятие№16 Совершенствование техники штрафных бросков, бросков из за3х очковой линии.	2	
	Практическое занятие№17. Совершенствование индивидуальных и групповых и действий в защите в учебных играх.	2	
	Практическое занятие№ 18 Совершенствование индивидуальных и групповых действий в нападении в учебных играх.	2	
	Практическое занятие№19 Совершенствование технико-тактических действий в учебных играх.	2	
Тема 1.5 Волейбол	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 8
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника игры: стойки передвижения.подача мяча через сетку, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, верхняя передача мяча, нижний прием и нижняя передача, нападающий удар, блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия (выбор места, тактика подачи, тактика нападающего удара)		
	В том числе, практических занятий	**14**	
	Практическое занятие№20 Т.Б. на занятиях волейболом. Совершенствование техники стоики и перемещения волейболиста, передач мяча.	2	
	Практическое занятие№21 Совершенствование техники передач и подач мяча.	2	
	Практическое занятие№22 Совершенствование техники нападающего удара. Развитие скоростно - силовых способностей	2	
	Практическое занятие№23 Совершенствование техники игры в защите. Развитие ловкости, гибкости.	2	
	Практическое занятие№24 Совершенствование техники игры в нападении.	2	
	Практическое занятие№25 Совершенствование техники и тактики игры в учебных играх. Обучение судейству.	2	
	Практическое занятие№26 Совершенствование технико-тактических действий в учебно - тренировочной игре.	2	

Тема 1.6 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 8
	Лыжная подготовка Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	В том числе, практических занятий	**14**	
	Практическое занятие№ 27 Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Развитие общей выноливости.	2	
	Практическое занятие№ 28 Совершенствование техники лыжных ходов (классических). Развитие общей выносливости.	2	
	Практическое занятие№ 29 Совершенствование техники лыжных ходов (коньковых). Воспитание общей и специальной выносливости.	2	
	Практическое занятие№ 30 Совершенствование техники лыжных ходов (классических и коньковых). Выполнение зачетных нормативов.	2	
	Практическое занятие№31Совершенствование техники лыжных ходов (классических и коньковых). Выполнение зачетных нормативов:5 км-юн, 3км-дев..	2	
Промежуточная аттестация	Практическое занятие№32 Зачет: по темам (баскетбол,волейбол, лыжи)	1	ОК8

2 год обучения 55ч **3 СЕМЕСТР 33ч**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема1.1 ОФП (общефизическая подготовка)	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 8
	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Техника безопасности на занятиях ф.к,, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры		
	В том числе, практических занятий	**4**	
	Практическое занятие№33 Техника безопасности на занятиях ф. к. Определение уровня физической подготовленности студентов (сдача норм ОФП) – подтягивание в висе , подтягивание в висе стоя, прыжок с места.	2	
	Практическое занятие34 . Определение уровня физической подготовленности студентов (сдача норм ОФП) – отжимание от пола, тест на гибкость. Развитие силовых способностей, гибкости, подъем туловища из положения лежа. .	2	
Тема1.2 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 8
	Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения, техника прыжка в длину с разбега, с места.		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие№35. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие общей выносливости,	2	
	Практическое занятие№36 Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие№37 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	2	

	Практическое занятие№38 Выполнение зачетных нормативов по ОФП (бег 100 м, прыжок в длину с разбега).	2	
	Практическое занятие№39 Выполнение зачетного норматива в беге на дистанцию 3000м - юноши, 2000м - девушки.	**2**	
Тема 1.3 Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 8
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов, ОРУ упражнения с предметами, ОРУ у гимнастической стенки, кувырок вперед и назад, стойки: на голове, на руках; переворот боком, подтягивание, отжимание		
	В том числе, практических занятий	**8**	
	Практическое занятие№40Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Совершенствование общеразвивающих (ОРУ) упражнений без предметов. Развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие№41Совершенствование общеразвивающих (ОРУ) упражнений с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой. Развитие силовых способностей.	2	
	Практическое занятие№42Совершенствование гимнастических упражнений: группировки, кувырки, равновесие, стойка на голове, стойка на руках, подтягивание.	2	
	Практическое занятие№43 Совершенствование гимнастических упражнений: выполнение гимнастической комбинации из 5 элементов.	2	
Тема 1.4 Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 8
	Техника безопасности игры. Технические приемы игры: передвижения, остановки, повороты, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча, финты. Техника игры в защите: стойки, передвижения. Техника владения мячом: перехватывание, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Техника игры в нападении и защите, индивидуальные действия, командные действия.		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие№44 Т.Б. на занятиях баскетболом, Совершенствование техники передач и ведения мяча.	2	
	Практическое занятие№45 Совершенствование техники передач и бросков мяча в кольцо с места и в движении.	2	
	Практическое занятие№46 Совершенствование индивидуальных и групповых и действий в защите в учебных играх.	2	

	Практическое занятие№ 47 Совершенствование индивидуальных и групповых действий в нападении в учебных играх.	2	
	Практическое занятие№48 Совершенствование технико-тактических действий в учебных играх.	2	
Промежуточная аттестация	Практическое занятие№49 Зачет по темам (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол)	1	ОК8
	4 СЕМЕСТР 22 ч		
Тема 1.5 Волейбол	**Содержание учебного материала**	14	ОК 8
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника игры: стойки передвижения.подача мяча через сетку, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, верхняя передача мяча, нижний прием и нижняя передача, нападающий удар, блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия (выбор места, тактика подачи, тактика нападающего удара)		
	В том числе, практических занятий	14	
	Практическое занятие№50 Т.Б. на занятиях волейболом. Совершенствование техники стоики и перемещения волейболиста, передач мяча.	2	
	Практическое занятие№51 Совершенствование техники передач и подач мяча.	2	
	Практическое занятие№52 Совершенствование техники нападающего удара. Развитие скоростно - силовых способностей	2	
	Практическое занятие№53 Совершенствование техники игры в защите. Развитие ловкости, гибкости.	2	
	Практическое занятие№54 Совершенствование техники игры в нападении.	2	
	Практическое занятие№55 Совершенствование техники и тактики игры в учебных играх. Обучение судейству.	2	
	Практическое занятие№56 Совершенствование технико-тактических действий в учебно - тренировочной игре.	2	
Тема 1.6 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	6	ОК 8
	Лыжная подготовка Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные		

	ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие№ 57 Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Развитие общей выноливости.	2	
	Практическое занятие№ 58 Совершенствование техники лыжных ходов (классических). Развитие общей выносливости.	2	
	Практическое занятие№ 59 Совершенствование техники лыжных ходов (коньковых, классических). Выполнение зачетных нормативов:5 км-юн, 3км-дев..	2	
Промежуточная аттестация	Практическое занятие№ 60 Зачет по темам (волейбол, лыжи)	2	ОК 8

3 год обучения 55ч **5 СЕМЕСТР 33ч**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 ОФП (общефизическая подготовка)	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 8
	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Техника безопасности на занятиях ф.к,, построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры		
	В том числе, практических занятий	**4**	
	Практическое занятие№61 Техника безопасности на занятиях ф. к. Определение уровня физической подготовленности студентов (сдача норм ОФП) – подтягивание в висе , подтягивание в висе стоя, прыжок с места.	2	
	Практическое занятие№62 . Определение уровня физической подготовленности студентов (сдача норм ОФП) – отжимание от пола, тест на гибкость. Развитие силовых способностей, гибкости, подъем туловища из положения лежа. .	2	
Тема1.2 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 8
	Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения, техника прыжка в длину с разбега, с места.		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие№63Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие общей выносливости,	2	
	Практическое занятие№64 Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие№65 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	2	
	Практическое занятие№66 Выполнение зачетных нормативов по ОФП (бег 100 м,	2	

	прыжок в длину с разбега).		
	Практическое занятие№67 Выполнение зачетного норматива в беге на дистанцию 3000м - юноши, 2000м - девушки.	2	
Тема 1.3 Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 8
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов, ОРУ упражнения с предметами, ОРУ у гимнастической стенки, кувырок вперед и назад, стойки: на голове, на руках; переворот боком, подтягивание, отжимание		
	В том числе, практических занятий	**8**	
	Практическое занятие№68Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Совершенствование общеразвивающих (ОРУ) упражнений без предметов. Развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие№69 Совершенствование общеразвивающих (ОРУ) упражнений с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой. Развитие силовых способностей.	2	
	Практическое занятие№70 Совершенствование гимнастических упражнений: группировки, кувырки, равновесие, стойка на голове, стойка на руках, подтягивание	2	
	Практическое занятие№71 Совершенствование гимнастических упражнений: выполнение гимнастической комбинации из 5 элементов	2	
Тема 1.4 Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 8
	Техника безопасности игры. Технические приемы игры: передвижения, остановки, повороты, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча, финты. Техника игры в защите: стойки, передвижения. Техника владения мячом: перехватывание, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Техника игры в нападении и защите, индивидуальные действия, командные действия.		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие№72 Т.Б. на занятиях баскетболом, Совершенствование техники передач и ведения мяча.	2	
	Практическое занятие№73 Совершенствование техники передач и бросков мяча в кольцо с места и в движении.	2	
	Практическое занятие№74. Совершенствование индивидуальных и групповых и действий в защите в учебных играх.	2	

	Практическое занятие№ 75 Совершенствование индивидуальных и групповых действий в нападении в учебных играх.	2	
	Практическое занятие№76 Совершенствование технико-тактических действий в учебных играх.	2	
Промежуточная аттестация	Практическое занятие№77 Зачет по темам (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол)	1	ОК 8
Тема1.5 Волейбол	6 СЕМЕСТР 22 ч		ОК 8
	Содержание учебного материала	14	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника игры: стойки передвижения.подача мяча через сетку, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, верхняя передача мяча, нижний прием и нижняя передача, нападающий удар, блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия (выбор места, тактика подачи, тактика нападающего удара)		
	В том числе, практических занятий	14	
	Практическое занятие№78 Т.Б. на занятиях волейболом. Совершенствование техники стоики и перемещения волейболиста, передач мяча.	2	
	Практическое занятие№79 Совершенствование техники передач и подач мяча.	2	
	Практическое занятие№80 Совершенствование техники нападающего удара. Развитие скоростно - силовых способностей	2	
	Практическое занятие№81 Совершенствование техники игры в защите. Развитие ловкости, гибкости.	2	
	Практическое занятие№82 Совершенствование техники игры в нападении.	2	
	Практическое занятие№83 Совершенствование техники и тактики игры в учебных играх. Обучение судейству.	2	
	Практическое занятие№84 Совершенствование технико-тактических действий в учебно - тренировочной игре.	2	
Тема 1.6 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	6	ОК 8
	Лыжная подготовка Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Одновременные		

	бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие№ 85 Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Развитие общей выноливости.	2	
	Практическое занятие№ 86Совершенствование техники лыжных ходов (классических). Развитие общей выносливости.	2	
	Практическое занятие№ 87Совершенствование техники лыжных ходов (коньковых, классических). Выполнение зачетных нормативов:5 км-юн, 3км-дев..	2	
Промежуточная аттестация	Практическое занятие№ 88 Дифференцированный зачет по темам(легкая атлетика ,гимнастика ,баскетбол ,волейбол)	2	ОК 8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должены быть предусмотрен спортивный комплекс

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/49867.html (дата обращения: 20.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 c. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55566.html (дата обращения: 20.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической культуре / составители С. А. Королева, И. В. Королев. — М. : Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 14 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63317.html (дата обращения: 20.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.2. Дополнительные источники

1. Методические указания к практическим работам по дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура.
2. Круглыхин, В. А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола / В. А. Круглыхин, Е. В. Разова. — М. : Советский спорт, 2015. — 186 c. — ISBN 978-5-9718-0754-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/40928.html (дата обращения: 20.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
знания:	Демонстрирует системные знания в области основ	Экспертная оценка по результатам наблюдения

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основах здорового образа жизни	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	за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины