



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, O=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkollredzh@mosreg
.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2025-11-11 12:38:48

**Приложение 5-4
к ООП специальности**

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»
№ 168-ОС от 17.06.2025г.

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Сергиев Посад
2025 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК общеобразовательных,
естественнонаучных
и гуманитарных дисциплин

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УМР

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации Приказ Минпросвещения России от 27.11.2023 N 890 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования(с изменениями и дополнениями) и зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 года (Регистрационный № 24480 в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5 мая 2022 г. № 309 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство**" (Зарегистрировано в Минюсте России 09.06.2022 рег. № 68818), на основании Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, разработанной ФГОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» (базовый уровень, вариант 1) (протокол № 19 от 23.07.2024).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

Автор-разработчики:

Семенова Василина Андреевна – преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ПК 1.1

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК 1.1	- 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	- 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 в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	114
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	114
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. часов	В том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
1	2	3		4
Раздел 1. Легкая атлетика		24	23	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	7	ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	1		
	В том числе практических занятий	7		
	2 Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений	1	1	
	3 Практическое занятие № 2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м	1	1	
	4 Практическое занятие № 3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	1	
	5 Практическое занятие № 4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	1	1	
	6 Практическое занятие № 5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1	1	
	7 Практическое занятие № 6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	1	
	8 Практическое занятие № 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	1	1	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	5	5	ОК 08
	В том числе практических занятий	5		
	9 Практическое занятие № 8. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м	1	1	
	10 Практическое занятие № 9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1	1	
	11 Практическое занятие № 10. Техника бега по дистанции 3000м.	1	1	
	12 Практическое занятие № 11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1	1	
	13 Практическое занятие № 12. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	1	1	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	14 Практическое занятие № 13. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	1	1	
	15 Практическое занятие № 14. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1	1	
	16 Практическое занятие № 15. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м	1	1	

	17	Практическое занятие № 16. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х400м	1	1	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		7	7	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		7		
	18	Практическое занятие № 17. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	1	1	
	19	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	1	1	
	20	Практическое занятие № 19. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	1	1	
	21	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники финиширования.	1	1	
	22	Практическое занятие № 21. Повторный бег 800м.	1	1	
	23	Практическое занятие № 22. Техника бега на дистанции 400 м.	1	1	
	24	Практическое занятие № 23. Контрольный тест 800м	1	1	
Раздел 2. Баскетбол			24	23	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала		6	5	ОК 08 ПК 1.1
	25. Техника перемещений, стоек баскетболиста. 2. Эффективное применение правил игры.		1		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		5		
	26	Практическое занятие № 24. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	1	1	
	27	Практическое занятие № 25. Правила игры. Учебная игра.	1	1	
	28	Практическое занятие № 26. Правила игры. Учебная игр	1	1	
	29	Практическое занятие № 27. Правила игры. Учебная игр	1	1	
	30	Практическое занятие № 28. Правила игры. Учебная игр	1	1	
Тема 2.2. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		6	6	ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		6		
	31	Практическое занятие № 29. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	1	
	32	Практическое занятие № 30. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	1	
	33	Практическое занятие № 31. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	1	
	34	Практическое занятие № 32. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	1	
	35	Практическое занятие № 33. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	1	
	36	Практическое занятие № 34. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	1	
Тема 2.3. Броски мяча	Содержание учебного материала		6	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		6		
	37	Практическое занятие № 35. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	1	1	
	38	Практическое занятие № 36. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	1	1	

	39	Практическое занятие № 37. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	1	1	
	40	Практическое занятие № 38. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	1	1	
Тема 2.4. Простые тактические комбинации	Содержание учебного материала		6	6	ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		6		
	41	Практическое занятие № 39. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	1	
	42	Практическое занятие № 40. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	1	
	43	Практическое занятие № 41. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	1	
	44	Практическое занятие № 42. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	1	
	45	Практическое занятие № 43. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	1	
	46	Практическое занятие № 44. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	1	
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала		6	5	ОК 08
	47. Техника стойки, перемещений и прыжков волейболиста.		1		
	48. Эффективное применение правил игры.		1		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		5		
	49	Практическое занятие № 45. Совершенствование техники перемещений, стойки и прыжков	1	1	
	50	Практическое занятие № 46. Правила игры. Учебная игра.	1	1	
	51	Практическое занятие № 47. Правила игры. Учебная игра.	1	1	
	52	Практическое занятие № 48. Правила игры. Учебная игра.	1	1	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		6	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		6		
	53	Практическое занятие № 49. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1	1	
	54	Практическое занятие № 50. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1	1	
	55	Практическое занятие № 51. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	1	1	
	56	Практическое занятие № 52. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	1	1	
	57	Практическое занятие № 53. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	1	1	
	58	Практическое занятие № 54. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	1	1	
Тема 3.3. Поддачи мяча	Содержание учебного материала		6	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		6		
	59	Практическое занятие № 55. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	1	1	
	60	Практическое занятие № 56. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	1	1	
	61	Практическое занятие № 57. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	1	1	
	62	Практическое занятие № 58. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	1	1	
	63	Практическое занятие № 59. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	1	1	
	64	Практическое занятие № 60. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	1	1	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала		6	6	ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		6		
	65	Практическое занятие № 61. Совершенствование техники видов нападающего удара.	1	1	

	66	Практическое занятие № 62. Совершенствование техники видов нападающего удара.	1	1	
	67	Практическое занятие № 63. Совершенствование техники видов нападающего удара.	1	1	
	68	Практическое занятие № 64. Совершенствование техники видов блокирования	1	1	
	69	Практическое занятие № 65. Совершенствование техники видов блокирования	1	1	
	70	Практическое занятие № 66. Совершенствование техники видов блокирования	1	1	
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание учебного материала		6	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		6		
	71	Практическое занятие № 67. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	1	
	72	Практическое занятие № 68. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	1	
	73	Практическое занятие № 69. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	1	
	74	Практическое занятие № 70. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	1	
	75	Практическое занятие № 71. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	1	
	76	Практическое занятие № 72. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1	1	
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание учебного материала		6	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		6		
	77	Практическое занятие № 73. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1	1	
	78	Практическое занятие № 74. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1	1	
	79	Практическое занятие № 75. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1	1	
	80	Практическое занятие № 76. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1	1	
	81	Практическое занятие № 77. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1	1	
	82	Практическое занятие № 78. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1	1	
Раздел 4. Футбол.			24	23	
4.1. Техника перемещений. Правила игры	Содержание учебного материала		6/5		ОК 08
	83. Техника перемещений футболиста.		1		
	84. Эффективное применение правил игры.		1		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		5		
	85	Практическое занятие № 79. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1	1	

	86	Практическое занятие № 80. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	1	1	
	87	Практическое занятие № 81. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	1	1	
	88	Практическое занятие № 82. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	1	1	
	89	Практическое занятие № 83. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	1	1	
4.2. Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала		6	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		6		
	90	Практическое занятие № 84. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	1	
	91	Практическое занятие № 85. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	1	
	92	Практическое занятие № 86. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	1	
	93	Практическое занятие № 87. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	1	
	94	Практическое занятие № 88. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	1	
	95	Практическое занятие № 89. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1	1	
4.3. Удары по мячу	Содержание учебного материала		6	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		6		
	96	Практическое занятие № 90. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	1	1	
	97	Практическое занятие № 91. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	1	1	
	98	Практическое занятие № 92. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	1	1	
	99	Практическое занятие № 93. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	1	1	
	100	Практическое занятие № 94. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	1	1	
	101	Практическое занятие № 95. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	1	1	
4.4. Простые тактические комбинации	Содержание учебного материала		6	6	ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		6		
	102	Практическое занятие № 96. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	1	
	103	Практическое занятие № 97. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	1	
	104	Практическое занятие № 98. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	1	
	105	Практическое занятие № 99. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	1	
	106	Практическое занятие № 100. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	1	
	107	Практическое занятие № 101. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	1	1	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.			12	10	
Тема 5.1. Комплексы вольных	Содержание учебного материала		10	8	ОК 08 ПК 1.1
	108. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		1		
	109. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		1		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		8		

общеразвивающих упражнений	110	Практическое занятие № 102. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания	1	1	
	111	Практическое занятие № 103. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания	1	1	
	112	Практическое занятие № 104. Совершенствование техники упражнений на пресс	1	1	
	113	Практическое занятие № 105. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	1	1	
	114	Практическое занятие № 106. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	1	1	
	115	Практическое занятие № 107. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	1	1	
	116	Практическое занятие № 108. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	1	1	
	117	Практическое занятие № 109. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	1	1	
	118	Практическое занятие № 110. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	1	1	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		2	2	ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		2		
	119	Практическое занятие № 111. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	1	1	
	120	Практическое занятие № 112. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	1	1	
	121 Дифференцированный зачет		1	1	
	122 Дифференцированный зачет		1	1	
Всего			122		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный комплекс.

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с пунктом 6.1.2. образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

Бишаева А.А. Физическая культура: ЭУМК для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева, М.М. Борисова. – Москва : Академия, 2022 – URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/5411/547795/>

Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 07.01.2024). — Текст : электронный.

Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126>

Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / . — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195>

Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>

Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 07.01.2022). — Текст : электронный.

Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474472>

Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в среднем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) : учебное пособие для спо / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-9722-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207551>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: www.minstm.gov.ru

2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. URL: www.edu.ru

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;	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	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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