

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агафонов Александр Викторович
Должность: директор филиала
Дата подписания: 19.05.2023 08:10:56
Уникальный идентификатор документа:
2539477a8ecf706dc9cf164bc411eb6d3c4ab06

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура
(код и наименование дисциплины)

Уровень
профессионального
образования

Среднее профессиональное образование

Образовательная
программа

Программа подготовки специалистов среднего звена

Специальность

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Квалификация
выпускника

Техник

Форма обучения

Заочная

Год начала обучения

2023

Чебоксары, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 10 января 2018г. № 2 (зарегистрировано в Минюсте РФ 26 января 2018г. № 49797)

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчики: Ефимов Николай Алексеевич, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин

Программа одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин (протокол № 8, от 20.05.2023г.)

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО укрупненной группировки 08.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ СТРОИТЕЛЬСТВА по специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина Физическая культура входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь**:

- 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.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;
- средства профилактики перенапряжения;
- способы реализации собственного физического развития.

Учебная дисциплина Физическая культура направлена на формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 177 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 170 часов; самостоятельной работы обучающегося – 2 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	177
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа студентов (всего) <i>- подготовка и выполнение комплексов упражнений</i>	2
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	5

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Научно - методические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры ЗОЖ	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт как социальные явления, явления культуры. Социальные и биологические основы физической культуры. Основы ЗОЖ.	2	ОК 08 ПК 3.5
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала: Методы профилактики профессиональных заболеваний. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	2	ОК 08 ПК 3.5
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала: Кросс по пересечённой местности. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Виды стартов. Стартовый разгон. Эстафетный бег 4x100м, 4x400 м. Виды прыжков. Техника их выполнения. Метание. Равномерный бег на 3000 м –юноши, 2000 м- девушки. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	2 2 2 2 2 2	ОК 08 ПК 3.5
Тема 2.3 Спортивные игры.	Содержание учебного материала: Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техничко-тактические приёмы игры.	2	

Баскетбол	Передача и ловля мяча в движении в парах, в тройках. Тактика игры в нападении и в защите.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Броски мяча по кольцу с места, в движении. Штрафные броски. Индивидуальные и командные действия игроков без мяча и с мячом. Учебная игра.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, Учебная игра.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Двусторонние игры на счёт.	2	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: Лыжная подготовка Одновременные бесшажный, одношажный ходы. Попеременные двухшажный лыжный ход. Коньковый ход (свободный).	2	ОК 08 ПК 3.5
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков и подъёмов., техника падения.	2	
	Совершенствование техники двигательных навыков и техники лыжных ходов. Прохождение дистанции.	2	
	Выполнение контрольных нормативов. Прохождение дистанции на время: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
Тема 2.5 Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала: Волейбол. Стойки волейболиста. Перемещения по площадке. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах.	4	ОК 08 ПК 3.5
	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах.	2	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	2	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	Совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
Тема 2.6 Спортивные игры.	Содержание учебного материала: Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча.	2	

Футбол.	Передача и прием мяча ногой и головой. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	2	
	Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, командные действия.) Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	4	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Двусторонняя игра на счёт.	4	
	Всего:	68 ч./2ч.	
Тема 2.7 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала: Построения, перестроения, Строевые приемы. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия.	2	ОК 08 ПК 3.5
Тема 2.8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие дистанции: 60 м, 100м.	2	
	Техника бега на средние дистанции: 500м, 1000 м.	2	
	Техника бега на длинные дистанции: 2000 м, 3000 м.	2	
	Эстафетный бег 4x200м, 4x400м по стадиону.	2	
	Высокий и низкий старт. Челночный бег.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	2	
Тема 2.9 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала: Перемещения по площадке. Штрафные броски. Ведение и передача мяча.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Броски мяча по кольцу с места, в движении. Заслон. Подбор мяча. Отрыв.	2	
	Тактика игры в нападении и в защите. Учебная игра.	2	
	Ведение мяча, бросок в корзину с двух шагов. Учебная игра.	2	
	Индивидуальные и командные действия игроков без мяча и с мячом. Учебная игра.	2	
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Учебная игра.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Двусторонние игры на счёт.	2	
Тема 2.10 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: Одновременные бесшажный, одношажный ходы. Попеременные двухшажный лыжный ход. Коньковый ход (свободный).	2	ОК 08 ПК 3.5
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков и подъёмов, техника падения. Прохождение дистанции.	2	

	Совершенствование техники двигательных навыков и техники лыжных ходов	2	
	Прохождение дистанции на время: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
Тема 2.11 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала: Стойки волейболиста. Перемещения по площадке. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	2	
	Совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Учебная игра.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Двусторонняя игра на счёт.	2	
Тема 2.12 Спортивные игры. Футбол.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Учебная игра.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Учебная игра.	2	
	Ведение, удары, прием и передачи мяча. Контрольные тесты. (Штрафной удар). Учебная игра.	2	
	Всего:	56ч./4 ч.	
Тема 2.13 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала: Построения, перестроения, Строевые приемы. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия.	2	ОК 08 ПК 3.5
Тема 2.14 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	Кросс по пересеченной местности. Спортивная ходьба.	2	
	Высокий и низкий старт. Челночный бег. Эстафетный бег.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	2	
Тема 2.15 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала: Ведение и передача мяча в двойках, тройках. Средние броски.	2	
	Подбор мяча. Передача мяча. Заслон. Отрыв.	2	

	Совершенствование техники игры в нападении и в защите. Учебная игра.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Совершенствование техники ведения мяча, броски в корзину с двух шагов. Учебная игра.	2	
	Индивидуальные и командные действия игроков без мяча и с мячом. Учебная игра.	2	
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Учебная игра.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Двусторонние игры на счёт.	2	
Тема 2.16 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: Совершенствование техники бесшажного, одновременно двухшажного, попеременно двухшажного классического лыжного хода.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Совершенствование техники поворотов, торможения, спусков, подъёмов, и падения. Прохождение дистанции.	2	
	Совершенствование техники конькового(свободного) и полу конькового лыжного хода.	2	
	Прохождение дистанции на время: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
Тема 2.17 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала: Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Двусторонняя игра на счёт.	4	
<i>Дифференцированный зачет</i>		5 ч.	
Всего:		177 ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеются следующие специальные помещения: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: шведские стенки, щиты для игр в баскетбол, волейбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, маты гимнастические, дартс.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, штанги, обручи, лыжи гоночные.

Тип и номер помещения	Перечень основного оборудования и технических средств обучения	Программное обеспечение	Информация о праве собственности (реквизиты договора, номер лицензии и т.д.)
Спортзал (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	<u>Оборудование:</u> комплект мебели для учебного процесса; скамьи подсудимых, места, отведенные для других участников процесса (судья, секретарь, адвокат, государственный обвинитель и т.д.); атрибуты, отражающие судебную символику (гербы, государственный флаг, судебная мантия, и т.д.) <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника; мультимедийное оборудование (проектор)	Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года.	Band S: 150-249 Номер лицензии 2В1Е-211224-064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.ЗК/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023
		Windows 7 OLPNLAcdmc	договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
		AdobeReader	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
		Гарант	Договор № 735_480.223ЗК/20 от 15.12.2020
		Yandex браузер	отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
		Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License	номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
		Zoom	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)

		AIMP	отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся № 103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	<u>Оборудование:</u> Комплект мебели для учебного процесса; <u>Технические средства обучения:</u> персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Филиала	Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года.	Band S: 150-249 Номер лицензии 2В1Е-211224-064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.3К/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023
		MS Windows 10 Pro	договор № 392_469.223.3К/19 от 17.12.19 (бессрочная лицензия)
		AdobeReader	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
		Гарант	Договор № 735_480.223.3К/20
		Yandex браузер	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
		Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License	номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
		AIMP	отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)

Информационное обеспечение реализации программы

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), как на территории филиала, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда – совокупность информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает: а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих

программах дисциплин (модулей), практик; б) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы; в) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата; г) проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации. Основными составляющими ЭИОС филиала являются: а) сайт института в сети Интернет, расположенный по адресу www.polytech21.ru, <https://chebpolytech.ru/> который обеспечивает: - доступ обучающихся к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем, электронным информационным и образовательным ресурсам, указанных в рабочих программах (разделы сайта «Сведения об образовательной организации»);

- информирование обучающихся обо всех изменениях учебного процесса (новостная лента сайта, лента анонсов);

- взаимодействие между участниками образовательного процесса (подразделы сайта «Задать вопрос директору»);

б) официальные электронные адреса подразделений и сотрудников института с Яндекс-доменом @polytech21.ru (список контактных данных подразделений Филиала размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Контакты», списки контактных официальных электронных данных преподавателей размещены в подразделах «Кафедры») обеспечивают взаимодействие между участниками образовательного процесса;

в) личный кабинет обучающегося (портфолио) (вход в личный кабинет размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Студенту» подразделе «Электронная информационно-образовательная среда») включает в себя портфолио студента, электронные ведомости, рейтинг студентов и обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися,

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе с сохранением работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы,

г) электронные библиотеки, включающие электронные каталоги, полнотекстовые документы и обеспечивающие доступ к учебно-методическим материалам, выпускным квалификационным работам и т.д.:

Чебоксарского института (филиала) - «ИРБИС»

д) электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы: - «ЛАНЬ» - www.e.lanbook.com - Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru>

е) платформа цифрового образования Политеха - <https://lms.mospolytech.ru/> ж) система «Антиплагиат» - <https://www.antiplagiat.ru/>

з) система электронного документооборота DIRECTUM Standard — обеспечивает документооборот между Филиалом и Университетом;

и) система «1С Управление ВУЗом Электронный деканат» (Московский политехнический университет) обеспечивает фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися;

к) система «POLYTECH systems» обеспечивает информационное, документальное автоматизированное сопровождение образовательного процесса;

л) система «Абитуриент» обеспечивает документальное автоматизированное сопровождение работы приемной комиссии

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования..

1.1. Уровень усвоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	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
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применяет рациональные	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:

	<p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>- письменных/ устных ответов,</p> <p>- тестирования</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p>
<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - средства профилактики перенапряжения; - способы реализации собственного физического развития. 	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека.</p> <p>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом

		<p>фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	--