

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»  
от 30.05.2023 г. № 230-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

**08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов**

г. Сызрань, 2023

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ\***

Предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательных, общих гуманитарных,  
социально-экономических, естественнонауч-  
ных дисциплин

Председатель

Л.В. Купряшова

25 мая 2023г протокол №11

**СОГЛАСОВАНО\*\***

Предметно-цикловой комиссии  
общепрофессионального  
и профессионального циклов

Председатель

Т.В. Ларькина

25 мая 2023г протокол №11

Составитель: Д.В. Лисин, преподаватель ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): И.Н. Ежкова, методист строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	4
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	5
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ .....	16
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	16
6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – УД) является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по специальности СПО 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов, разработанной в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

**2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена/ программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих:** учебная дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

### 3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По результатам освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО (ПООП\*):

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3	- 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;

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности **08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов** и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Проводить геодезические работы в процессе изыскания автомобильных дорог и аэродромов

ПК 1.2 Проводить геологические работы в процессе изыскания автомобильных дорог И аэродромов

ПК 3.1 Выполнение технологических процессов строительства автомобильных дорог и аэродромов

ПК 4.1 Организация и выполнение работ зимнего содержания автомобильных дорог и

аэродромов.

ПК 4.2. Организация и выполнение работ содержания автомобильных дорог и аэродромов в весенне-летне-осенний периоды;

ПК 4.3. Осуществление контроля технологических процессов и приемки выполненных работ по содержанию автомобильных дорог и аэродромов;

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

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

Вариативная часть:

По результатам освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы вариативные образовательные результаты, ориентированные на выполнение требований рынка труда.

С целью реализации требований профессионального стандарта 16.043 "Дорожный рабочий, 3 уровень квалификации, обучающийся должен:

**иметь практический опыт:** Выполнение работ по определению высотных отметок дорожных сооружений при помощи геодезического инструмента

**уметь:** Использовать приемы работы с геодезическим инструментом при определении высотных отметок дорожных сооружений

Устанавливать маяки и маячные рейки

Выравнивать поверхность дорожного покрытия из щебня и гравия по маякам, маячным рейкам и шаблонам

**знать:** Правила эксплуатации ручного инструмента и средств малой механизации, применяемых при выполнении работ в соответствии с трудовой функцией

#### **4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Всего - 178 часов, в том числе:

- всего во взаимодействии с преподавателем - 178 часов, в том числе: теоретическое обучение - 0 часов, лабораторные и практические занятия - 178 часов,
- самостоятельная работа - не предусмотрена.

## **2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>178</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>178</b>
Всего во взаимодействии с преподавателем	<b>178</b>
Теоретическое обучение	0
лабораторные/практические занятия	178
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные/практические занятия	12
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>
<b>Консультации</b>	<b>Не предусмотрено</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

**3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Легкая атлетика.</b>	Содержание учебного материала		
	1 Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.		
	2 Социальные функции физической культуры.		
	3 Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4 Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5 Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
Лабораторные занятия	Не предусмотрено		
1. Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м. 2. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м. 3. Скоростной бег до 80 м. Финиширование. 4.Скоростной бег с 11- 13 шагов разбега 5.Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 6.Метание теннисного мяча на дальность 7.Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (девушки с рас- стояния 12-14 м, юноши – до 16 м) 8. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. 9. Бег на 1500м 10. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	22	ОК.08, ПК.3.4	

	11.Бег по пересеченной местности. 12.Преодоление горизонталь- ных препят- ствий. 13. Преодоление горизонтальных препятствий. 14. Преодоление вертикальных препятствий. 15.Преодоление вер- тикальных препятствий. 16.Бег по пересеченной местности на ди- станцию 2500-3000м		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
<b>Раздел 2 Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Правила техники безопасности на уро- ках спортивных игр. Стойка и передви- жения игроков	Содержание учебного материала		
	1 Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков Овладение техни- кой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя рука- ми.		
	2 Закрепление техники выполнения специальных подво- дящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия 1.Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках. 2.Нижняя прямая по- дача и нижний приём мяча. 3. Прямой нападающий удар. 4. Нижняя прямая подача на точность по зонам 5.Нижняя прямая подача на точность по зонам 6.Прямой нападающий удар из 3-й зоны 7.Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. 8.Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 9.Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 10.Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 11.Комбинации - приём, передача, нападающий удар. Блокиро вание. 12.Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующего. 13.Верхняя прямая подача и нижний приём мяча	20	ОК.08, ПК.3.4



	Блокирование. 14. Прямой нападающий удар из 3-й зоны, групповое блокирование. 15. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 16. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар, подача.		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		
	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Ведение мяча с сопротивлением. 2. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. 3. Бросок в прыжке со средней дистанции. 4. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. 5. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. 6. Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. 7. Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты. 8. Индивидуальные действия в защите. 9. Штрафные броски. Сочетание приёмов: ведение, бросок. 10. Развитие скоростно-силовых качеств 11. Развитие скоростно-силовых качеств. 12. Развитие скоростной выносливости. 13. Развитие силовой выносливости. 14. Развитие координационных способностей. 15. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	20	ОК.08, ПК.3.4
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>		
<b>Тема 4.1 Упражнения общеразвивающей</b>	Содержание учебного материала		
	Основные правила для проведения самостоятельных занятий.		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	

направленности.	Практические занятия 1. ОФП. Физические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости. 2. ОФП. Физические упражнения на развитие гибкости, координации движений, ловкости. 3. Легкая атлетика. Бег с максимальной скоростью 4. Легкая атлетика. Равномерный бег с финальным ускорением. 5. Баскетбол. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью. 6. Баскетбол. Ускорения с изменением направления движения. 7. Футбол. Старты из различных положений с последующим ускорением. 8. Футбол .Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.	24	ОК.08, ПК.3.4
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 5. Лыжные гонки			
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала		
	1	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.	
	2	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».	
	3	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 5.2. Техника лыжных гонок	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия 1.Одновременный бесшажный ход. 2.Подъем в гору скользящим	20	ОК.08, ПК.3.4

	<p>шагом.</p> <p>3.Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км</p> <p>4. Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>5. Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов.</p> <p>6. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски</p> <p>7. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски</p> <p>8. Передвижение с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 4 км.</p> <p>9. Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами</p> <p>10.Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами.</p> <p>11.Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с преследованием»</p>		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
<b>Раздел 6. Волейбол</b>			
Тема 6.1. Командные тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала		
	1 Командные тактические действия в защите и нападении		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
Тема 6.2. Техника игры	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практическое занятие 1.Волейбол. Стойка и передвижения игроков. 2.Верхняя передача мяча в парах и тройках. 3.Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 4.Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 5.Тактические действия в защите и нападении. Страховка атакующего удара. 6.Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групп-	20	ОК.08, ПК.3.4

	повое блокирование. 7.Позиционное нападение со сменой мест. 8.Тактические действия в нападении и защите. 9.Прикладные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ограниченной площади. 10.Преодоление препятствий прыжком. 11.Упражнения в равновесии. 12.Упражнения в равновесии, преодоление препятствий прыжком		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
<b>Раздел 7. Прикладно-ориентированная подготовка</b>			
<b>Тема 7.1</b> Прикладно-ориентированная подготовка	Содержание учебного материала		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практическое занятие 1.Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону 2.Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту, пересеченной местности.	10	ОК.08, ПК.3.4
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
<b>Раздел 8.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>		
<b>Тема 8.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу и методика проведения закаляющих процедур.</b>	Содержание учебного материала		ОК.08, ПК.3.4
	1 Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Спринтерский бег, низкий старт 30м. 2. Спринтерский бег, финиширование. 3. Спринтерский бег, стартовый разгон. 4. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 5. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. 6. Метание гранаты из различных положений в цель.	30	ОК.08, ПК.3.4

	<p>7. Метание гранаты из различных положений в цель.  8. Метание гранаты на дальность.  9. Метание гранаты на дальность.  10. Эстафетный бег, дистанция 100-150м 11. Эстафетный бег, дистанция 100-150м 12. Эстафетный бег, спортивные игры. 13. Эстафетный бег, спортивные игры. 14. Эстафетный бег, спортивные игры. 15. Бег по пересеченной местности  16. Бег по пересеченной местности.  17. Бег по пересеченной местности.  18. Бег по пересеченной местности. Бег в гору.  19. Бег по пересеченной местности. Бег в гору.  20. Бег по пересеченной местности. Бег под гору.  21. Бег по пересеченной местности. Бег под гору.  22. Преодоление полосы препятствий.  23. Преодоление полосы из 4-5 препятствий.  24. Преодоление полосы из 4-5 препятствий.  25. Преодоление полосы из 4-5 препятствий.  26. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м  27. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м  28. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м</p>		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Тренировка по заданным параметрам		
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Всего</b>		178 часов	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы в колледже все помещения, объекты Физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по Физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам;

Технические средства обучения: табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Залы:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

### Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы преподаватель использует перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### Основные источники

Для преподавателей

1. Лях В.И., «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255с
2. Погадаев Г.И., «Физическая культура», 10-11 кл. Базовый уровень

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.— М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

#### **Дополнительные источники**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013. Литвинов А. А., Козлов А. В.,
2. Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</li> <li>- владеет техниками выполнения двигательных действий;</li> <li>- выполняет тактико-технические действия в игре;</li> <li>- выполняет требуемые элементы;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Результаты тестирования</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>Знать</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.</p> <p>Средства профилактики от перенапряжения и стресса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</li> <li>- владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</li> </ul>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>





## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые ОК, ПК, знания и умения
1.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	Работа в малых группах	ОК 02, ОК 03, ОК 06. ОК.08 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3
2.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	Работа в малых группах	ОК 02, ОК 03, ОК 06. ОК.08 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3
3.	Правила игры. Учебная игра. (баскетбол)	2	Работа в малых группах	ОК 02, ОК 03, ОК 06. ОК.08 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Сопоставление требований профессионального стандарта 16.043 "Дорожный рабочий, утвержденный Приказом Минтруда России от 22 декабря 2014г. № 1078н и образовательных результатов УД ОГСЭ.04 Физическая культура

Требования профессионального стандарта	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Наименование разделов/тем и рабочей программы по дисциплине
<p><b>Необходимые умения:</b></p> <p>ТУ.1 Использовать приемы работы с геодезическим инструментом при определении высотных отметок дорожных сооружений</p> <p>ТУ 2. Устанавливать маяки и маячные рейки</p> <p>ТУ 3. Выравнивать поверхность дорожного покрытия из щебня и гравия по маякам, маячным рейкам и шаблонам</p>	<p>ПМ 06. Выполнение работ по профессии рабочего 11899 Дорожный рабочий.</p> <p>МДК 06.01 Производство дорожно-строительных работ</p> <p>Опыт практической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилирование грунтовых и грунтовых улучшенных дорог</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пользоваться ручным инструментом и средствами малой механизации при выполнении трудовой функции</li> <li>- Использовать приемы устройства и профилирования покрытий из песка пескоцемента, щебня и гравия вручную по маякам, маячным рейкам и шаблонам</li> <li>- Использовать приемы профилирования грунтовых и грунтовых улучшенных дорог</li> </ul>	<p><b>Уметь:</b></p> <p>У1 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>У 2. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Раздел 1. Легкая атлетика</p> <p>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>Легкая атлетика</p>
<p><b>Необходимые знания:</b></p> <p>ТЗ 1. Правила эксплуатации ручного инструмента и средств малой механизации, применяемых при выполнении работ в соответствии с трудовой функцией</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пользоваться ручным инструментом и средствами малой механизации при выполнении трудовой функции</li> <li>- Использовать приемы устройства и профилирования покрытий из песка пескоцемента, щебня и гравия вручную по маякам, маячным рейкам и шаблонам</li> <li>- Использовать приемы профилирования грунтовых и грунтовых улучшенных дорог</li> </ul> <p>-Знать: Правила и способы профилирования грунтовых и грунтовых улучшенных дорог</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>3.1 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.</p> <p>3 2. Средства профилактики от перенапряжения и стресса</p>	

