



Программа общеобразовательной дисциплины **ООД.09 Физическая культура** разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО);
- образовательной программы среднего общего образования (ОП СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование;
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по технологическому профилю;
- учебного плана по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование;
- рабочей программы воспитания по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Содержание рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;
- интеграции и преемственности содержания по дисциплине ООД.09 Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

Организация-разработчик: Пугачёвский гидромелиоративный техникум имени В. И. Чапаева – филиал ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

Разработчики: Юмашина Ю.А.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии мелиоративных и землеустроительных дисциплин

Протокол № 6 от «11» января 2024 г.

Председатель цикловой комиссии

/Янгальчина И.А./

Рекомендовано методическим Советом филиала к использованию в учебном процессе  
Протокол № 4 от «12» января 2024 г.

Председатель методического совета

/Семенова О. Н./

Рассмотрено и одобрено на педагогическом совете филиала

Протокол № 4 от «12» января 2024г.

Председатель педагогического совета

Семенова О. Н./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ООД.09 Физическая культура»**

## **1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Общеобразовательная дисциплина «ООД.09 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование;

Общеобразовательная дисциплина «ООД.09 Физическая культура» изучается на базовом уровне.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание рабочей программы общеобразовательной дисциплины ООД.09 «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО:

-развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие,

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2.Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения</li> </ul>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>-способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>-обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в</li> </ul>

	<p>взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>-развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их</p>

	<p>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  -оценивать приобретенный опыт;  -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  -иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	---	--

### **1.3. Количество часов, отводимое на освоение программы учебной дисциплины**

Объем образовательной нагрузки обучающегося 102 часа,

в том числе: аудиторной нагрузки: 102 часа

лекции 2 часа

в форме практической подготовки 100 часов

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 1,2 семестр

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>102</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>102</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	100
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (зачет с оценкой) – 1,2 семестр	-

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>	
<b>Тема</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	1. <b>Лекция.</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	100	
	Учебно-тренировочные занятия	100	
<b>Основное содержание</b>		<b>100</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой <b>Стретчинг</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Разбор основных упражнений на гибкость. Особенности техники выполнения упражнений.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Основные правила растягивания мышц и профилактика травм.	2	
	3. Анатомический анализ упражнений на развитие гибкости	2	
<b>Тема 2.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Лёгкая атлетика	<b>Практические занятия</b>		
	1. Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов. Разновидности ходьбы и бега. Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование, эстафетный бег.	2 2	

	<p><b>2. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег 4x100м.</b>Высокий старт, бег по прямой и виражу. Техника эстафетного бега. Приём, передача эстафетой палочки.</p> <p><b>3.Входной контроль в беге на 100 м. Метание мяча с места.</b></p> <p><b>4. Равномерный бег на дистанции 800м. Метание мяча с разбега.</b></p> <p><b>5. Развитие скоростных и скоростно - силовых качеств, бег на средние дистанции. Метание гранаты.</b> Контроль результата. Тактика бега на средние дистанции. Метание гранаты с 3-х шагов разбега.</p> <p><b>6. Бег по пересеченной местности до 3000 м.</b> Бег по пересечённой местности на дистанции 2000м(девушки) и 3000м(юноши).</p> <p><b>7.Контроль результата в беге на 2000 м. (3000 м.) Развитие общей выносливости.</b> Знать примерные обязательные контрольные задания и тесты для определения и оценки уровня физической подготовки. Знать технику выполнения упражнений в данном виде спорта.</p> <p><b>8.Прыжки в длину.</b> Техника разбега, отталкивания, приземления.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	10	
	<b>1. Упражнения на перекладине. Висы и упоры. Комплекс ОРУ.</b> Выполнение упражнений ориентированных на развитие гибкости, координации движения, силы и равновесия.	2	
	<b>2.Упражнения на перекладине.</b> Контроль результатов.	2	
	<b>3. Акробатические упражнения.</b> Равновесия, кувырки вперед, назад.	2	
	<b>4 .Акробатика- контроль умений.</b> Кувырок вперед, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнения на брусьях. Размахивание в упоре и соскок махом назад.	2	
	<b>5. Упражнения на брусьях. Лазанье по канату.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Изучение техники лазанья по канату в три приема.	2	
Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО			
<b>Тема 2.4</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>	12	
	1. Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями, штангой. Выполнение	2	ОК 01, ОК 04,

	упражнений с собственным весом, гантелями. Техника выполнения упражнений. 2. Упражнения на блочных силовых тренажёрах. Методы регулирования нагрузки. 3. Методика развития силовых качеств. Круговая тренировка. 4. Развитие силовых качеств с использованием круговой тренировки. 5. Упражнения с отягощением, гантелями, гириями, штангой 6. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. (фитбол)	2 2 2 2 2	OK 08
<b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Современные системы и технологии укрепления и сохранения. Техника одновременного бесшажного лыжного хода. Упражнение на дыхание.	2	OK 01, OK 04, OK 08
	Техника одновременно одношажного лыжного хода. Подъемы тремя способами.	2	
	Техника двушажного лыжного хода(скользящий шаг) Закрепление техники подъёмов тремя способами в горку (елочка, лесенка, попеременный шаг).	2	
	Техника торможения способом «плугом», техника спусков в высокой стойке. Попеременный двушажный лыжный ход (скользящий шаг).	2	
	Сдача контрольного норматива: Дистанция юноши- 5000 метров, девушки- 3000 метров, с применением изученных ходов. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	2	
<b>Спортивные игры</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.6 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK 01, OK 04, OK 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2	
	Баскетбол: Обучение технике игры в нападение (бег обычный, приставными шагами) прыжки. Ловля передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движение, броски в корзину.	2	
	Техника игры в защите: Перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Тренировка и двусторонняя игра	2	

<b>Тема 2.7</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	14	
	1. Волейбол, техника безопасности при занятии спортивными играми.	2	
	2. Стойки и перемещения по площадке. Передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху, над собой, вперед, назад. Игровые упражнения в парах.	2	
	3. Передача мяча сверху, приём снизу. Игровые упражнения в парах.	2	
	4. Многократная передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. О.Ф.П. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	2	
	5. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу О. Ф. П.	2	
	6. Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Поддача, приём снизу. Учебная игра.	2	
7. Верхняя передача мяча – контроль умений. Игровые упражнения в тройках.	2		
	<b>Методико-практические занятия</b>	<b>26</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		26	
<b>Тема 2.8</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	
	Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	
<b>Тема 2.9</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	
<b>Тема 2.10</b> Подбор упражнений,	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b>		

составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
<b>Тема 2.11</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b>		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2		
<b>Тема 2.12</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
<b>Тема 2.13</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b>		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2		

задач			
<b>Тема 2.14</b> Профессионально- прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b>		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>			
<b>Всего:</b>		<b>102</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Спортивный зал):

Рабочее место преподавателя. Компьютер в комплекте.

**Спортивный зал (игровой):**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессиональной физической подготовке.

**Спортивный зал (тренажерный):**

Оборудование для силовых упражнений (гантели, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

**Лыжная база:**

Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

Футбольное поле 100x65 (650 м<sup>2</sup>), беговая дорожка 440 м (ширина 2 м), полоса препятствий (бревно спортивное, рукоход многоуровневый, лабиринт-змейка, турник, барьер для полосы препятствий, штанга (жим лежа, жим стоя), жим для прессы).

**Технические средства обучения:**

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса.**

**Лицензионное программное обеспечение:**

1. **«P7-Офис»**

Предоставление неисключительных прав на программное обеспечение «P7-Офис». Лицензиат – ООО «СолярисТехнолоджис», г. Саратов. Договор № ЦЗ-1К-033 от 21.12.2022 г. Срок действия договора: с 01.01.2023 г. Лицензия на 3 года с правом последующего бессрочного использования, для образовательных учреждений.

2. **KasperskyEndpointSecurity** (антивирусное программное обеспечение). Лицензиат – ООО «СолярисТехнолоджис», г. Саратов. Сублицензионный договор № 6-1128/2023/КСП-107 от 11.12.2023 г. Срок действия договора: 01.01.2024– 31.12.2024 г.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и 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 источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=448832#bib>

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

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура : учебно-методическое пособие для студентов среднего профессионального образования, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. - Волгоград : ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2023. - 72 с. - Текст : электронный. - URL:<https://znanium.ru/catalog/product/2181924>
2. Пурахина, О. В. Методика подготовки к сдаче нормативов по физической подготовке при поступлении в военный учебный центр : учебно-методическое пособие / О. В. Пурахина, Д. Г. Шитов, А. М. Илюшин ; Саратовская государственная юридическая академия. – Саратов : Изд-во Саратов. гос. юрид. акад., 2024. – 125 с. – ISBN 978-5-7924-2056-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2214240>

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <https://studsport.ru/>
2. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту - <https://postnauka.org/health>
3. Takzdorovo.ru. Официальный портал Минздрава России - <https://www.takzdorovo.ru/>
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне». Режим доступа: <https://gtonsk.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Методы и формы контроля
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1 Р 2, Темы 2.1 - 2.14	Текущий контроль – выполнение практических заданий. -Оценка практических занятий Выполнение комплекса физических упражнений на различные групп мышц. Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (зачет с оценкой) в форме тестирования.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1 Р 2, Темы 2.1 - 2.14	Текущий контроль – выполнение практических заданий. -Оценка практических занятий. -выполнения комплекса физических упражнений на различные групп мышц. -Экспертная оценка деятельности обучающего в период прохождения практических занятий оценка соответствие с контрольными нормативами Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (зачет с оценкой) в форме тестирования.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1 Р 2, Темы 2.1 - 2.14	-достижения личных спортивных результатов -анализ показателя и участие в соревнованиях Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет (зачет с оценкой) в форме тестирования.

