

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 25.05.2025 22:07:27

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

**высшего образования «Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»**

Пугачевский филиал

Утверждаю

Директор Пугачёвского филиала



 /Семенова О.Н./

« 28 » января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	ООД.09 Физическая культура
Специальность	08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Квалификация выпускника	техник
Нормативный срок обучения	3 года 10 месяцев на базе основного общего образования
Форма обучения	Очная

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

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений;
- учебного плана по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений;
- рабочей программы воспитания по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений;
- с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по технологическому (для профессиональных образовательных организаций);

Содержание рабочей программы по дисциплины «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 предмету «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»

Разработчик: Юмашина Ю.А.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии агротехнических дисциплин

Протокол № 6 от « 24 » января 2025 г.

Председатель цикловой комиссии



/Балабекова А. И./

Рекомендовано методическим Советом филиала к использованию в учебном процессе

Протокол № 4 от « 27 » января 2025 г.

Председатель методического совета



/Семенова О. Н./

Рассмотрено и одобрено на педагогическом совете филиала

Протокол № 4 от « 28 » января 2025 г.

Председатель педагогического совета



/Семенова О. Н./

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений;

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 и профессиональных компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6.

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"> -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения 	<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"> -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; -уметь интегрировать знания из разных предметных областей; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; -способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; 	<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>-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>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>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</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 в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> -иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 2.6 Контролировать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительных работ на объектах капитального строительства, ремонта и реконструкции зданий.	<ul style="list-style-type: none"> -готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -наличие мотивации к обучению и личностному развитию; 	<ul style="list-style-type: none"> -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью -иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.3. Количество часов, отводимое на освоение программы учебной дисциплины

Объем образовательной нагрузки обучающегося 102 часов,

в том числе:

лекции 2 часа

в форме практической подготовки 100 часов

учебных занятий 102 часов;

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 1,2 семестр

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	102
в т. ч.	
Основное содержание	102
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	100

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
Основное содержание		2	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	
	1. Лекция. 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	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	100	
	Учебно-тренировочные занятия	100	
Основное содержание		100	
Тема 2.1. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой Стретчинг	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	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	
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	16	
	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. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег 4х100м.Высокий старт, бег по прямой и виражу. Техника эстафетного бега. Приём, передача эстафетой палочки.	2	
	3.Входной контроль в беге на 100 м. Метание мяча с места.	2	
	4. Равномерный бег на дистанции 800м. Метание мяча с разбега.	2	
	5. Развитие скоростных и скоростно - силовых качеств, бег на средние дистанции. Метание гранаты. Контроль результата. Тактика бега на средние дистанции. Метание гранаты с 3-х шагов разбега.	2	
	6. Бег по пересеченной местности до 3000 м. Бег по пересечённой местности на дистанции 2000м(девушки) и 3000м(юноши).	2	
	7.Контроль результата в беге на 2000 м. (3000 м.) Развитие общей выносливости. Знать примерные обязательные контрольные задания и тесты для определения и оценки уровня физической подготовки. Знать технику выполнения упражнений в данном виде спорта.	2	
	8.Прыжки в длину. Техника разбега, отталкивания, приземления.	2	
Тема 2.3 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	10	
	1. Упражнения на перекладине. Висы и упоры. Комплекс ОРУ. Выполнение упражнений ориентированных на развитие гибкости, координации движения, силы и равновесия.	2	
	2.Упражнения на перекладине. Контроль результатов.	2	
	3. Акробатические упражнения. Равновесия, кувырки вперед, назад.	2	
	4 .Акробатика- контроль умений. Кувырок вперед, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнения на брусьях. Размахивание в упоре и соскок махом назад.	2	
	5. Упражнения на брусьях. Лазанье по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Изучение техники лазанья по канату в три приема.	2	
	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО		
	Содержание учебного материала	12	
Тема 2.4	Практические занятия	12	

Атлетическая гимнастика	1. Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями, штангой. Выполнение упражнений с собственным весом, гантелями. Техника выполнения упражнений.	2	
	2. Упражнения на блочных силовых тренажёрах. Методы регулирования нагрузки.	2	
	3. Методика развития силовых качеств. Круговая тренировка.	2	
	4. Развитие силовых качеств с использованием круговой тренировки.	2	
	5. Упражнения с отягощением, гантелями, гириями, штангой	2	
	6. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. (фитбол)	2	
	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Практические занятия	10	
	Современные системы и технологии укрепления и сохранения. Техника одновременного бесшажного лыжного хода. Упражнение на дыхание.	2	
	Техника одновременно одношажного лыжного хода. Подъемы тремя способами.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	
Спортивные игры		20	
	Содержание учебного материала	6	
Тема 2.6 Баскетбол	Практические занятия	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	
	Содержание учебного материала	14	
Тема 2.7 Волейбол	Практические занятия	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	
	Методико-практические занятия		
Профессионально ориентированное содержание		26	
	Содержание учебного материала	4	
Тема 2.8 Физическая культура в режиме трудового дня	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, , ПК 2.6
	Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	
	Содержание учебного материала	4	

Тема 2.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка	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	ОК 01, ОК 04, ОК 08, , ПК 2.6
	Содержание учебного материала		
Тема 2.10 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практические занятия	4	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Содержание учебного материала		
Тема 2.11 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практические занятия	4	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Содержание учебного материала		
Тема 2.12 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практические занятия	2	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	
	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04,

			ОК 08, ПК 2.6
Тема 2.13 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Практические занятия	4	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Содержание учебного материала		
Тема 2.14 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия	4	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		102	
		102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал (игровой):

Сетка на ворота (футбольная), стойка волейбольная пристенная, свисток со шнурком Umbro 60020, сетка б/б (пара) SNT 908, сетка волейбольная любительская 2 мм 9,5 *1 1593510, сетка волейбольная любительская 2 мм 9,5 *1 15935097, табло судейское перекид. 4-х разрядное (46*22см) металл SB 102., теннисные столы, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи м/ф, мячи н/т, мячи ф/б, щит б/б игровой на стальной раме, дартс двухсторонний с 6 дротиками (d-25cm) JB-D09, щит б/б игровой орг. 10мм (180*105), кольцо б/б No7 450 мм, мячи баскетбольные, мячи волейбольные. Лыжи, лыжи беговые, ботинки беговые р.38, крепление, лыжи беговые, ботинки беговые р.39, крепление, лыжи беговые, ботинки беговые р.41, крепление, лыжи, ботинки, лыжные палки, крепления pp. 41,42,43, палки лыжные Larsrenaktivp/130, палки лыжные Larsrenaktivp/130.

Спортивный зал (тренажерный):

Гири, гантели, силовой центр, мат борцовский, штанга (гриф L - 1500 диск 25 кг, диск 15 кг, диск 10 кг), штанга (гриф W образный, диск обрезной диаметр 25 мм 5кг, диск обрез. диаметр 25 мм 2,5 кг, диск 10 кг, гриф гантельный диаметр 25 мм (замок, фигурная гайка) SDA -14 T, гриф гантельный пластиковый L-36 диаметр 25, черный, синий, диск обрез. D-26mm 1,25кг MB-26-1,25, диск обрез. D-26mm 2,5кг MB-26-1,25, диск обрез. D-26mm 5кг MB-26-1,25, пояс штангиста кож.зам, скамейки гимнастические 2м, канат для лазанья 5 м+крепления, канат х/б 7 м диаметр 30 мм с крепежным стаканом, тренажер атлет/брусся, перекладина, тренажер силовой Finnio 1000, силовая скамья, фитболы.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Стадион: футбольное поле 100x65 м (650 м²), беговая дорожка 440 м (ширина 2 м), яма для прыжков в длину (2,75x7,0 м), полоса препятствий (бревно спортивное, рукоход многоуровневый, лабиринт-змейка, рукоход-кольца, турник разноуровневый, барьер для полосы препятствий, штанга (жим лежа, жим стоя), скамья (жим для пресса).

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

Электронно-библиотечная система:

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2023. - 287 с. - ISBN 978-5-09-107914-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2160708>

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учеб. пособ. для студентов ссузов./ Под ред. Н.В. Решетникова, Ю.Л. Кислицына. – М.: «Академия», 2013г. Гриф ФИРО

2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007>

3. Жарский, Р. В. Физическая культура. Советы начинающим физкультурникам и будущим обладателям значка ГТО : учебно-методическое пособие / Р. В. Жарский. - Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022. - 48 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1914797>

Интернет-ресурсы:

1. Библиотека международной спортивной информации БМСИ – <https://www.fizkulturaisport.ru/>

2. Электронная библиотека спорта – <https://rucont.ru/>

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне». Режим доступа: <https://gtonsk.ru/>

4. ФизкультуРА. Режим доступа: <https://www.fizkult-ura.ru/>

5. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Режим доступа: <https://fizkulturana5.ru/>

6. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>

3.2.3. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса.

Лицензионное программное обеспечение:

1) Лицензия на право установки и использования операционной системы специального назначения «Astra Linux Special Edition» для 64-х разрядной платформы на базе процессорной архитектуры x86-64, вариант лицензирования «Орел», РУСБ.10015-10, способ передачи электронный, для рабочей станции, без ограничения срока, с включенной технической поддержкой тип "Стандарт" на 12 мес. (для образовательных организаций и библиотек). Право на использование Р7-Офис. Профессиональный (Десктопная версия), лицензия на 3 года с правом последующего бессрочного использования, для образовательных учреждений Поставщик ООО «Солярис Технолоджис» ООО «Солярис Технолоджис», Проект Договора №ЦЗ-1 на поставку Лицензий «Р7-Офис» и «Astra Linux Special Edition» от 20.12.2022 г.

2) Kaspersky Endpoint Security. Право на использование Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный (250-499) 1 year Educational Renewal License. Лицензиат – ООО «Солярис Технолоджи», г. Саратов. Сублицензионный договор КСП-170 от 18.12.2024 г. Срок действия договора до 18.12.2025 г.

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. Дифференцированный зачет.
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 соответствия с контрольными нормативами (приложение). Дифференцированный зачет.
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. Дифференцированный зачет.
ПК 2.6 Контролировать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительных работ на объектах капитального строительства, ремонта и реконструкции зданий	Р 2, Темы 2.8-2.14	-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 (приложение). Дифференцированный зачет.
--	--	--