

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД ИМЕНИ И.А. МАТЛАШОВА»

УТВЕРЖДЕНО
директором
приказ № 140/3 от «27» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 Физическая культура

по профессии

15.01.36 Дефектоскопист

(уровень образования при приеме на обучение: среднее общее образование)

Форма обучения: очно-заочная

Год набора – 2024

Волгоград, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.36 Дефектоскопист, утвержденного приказом Минпросвещения России от «08» ноября 2023 г. № 836, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ «05» декабря 2023 г. № 76272.

Разработчик:

Самарин Андрей Викторович, руководитель физического воспитания ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова»

Рассмотрено и одобрено цикловой комиссией физического воспитания и БЖД
Протокол № 10 от «13» июня 2024 г.
Председатель ЦК – Г.В. Бабичева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе _____ Е.Ю. Камынина
«26» июня 2024 г.

Рецензенты:

Головинова Ирина Юрьевна, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Воронцова Светлана Георгиевна, преподаватель ГБПОУ «Волгоградский колледж управления и новых технологий имени Юрия Гагарина»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	15
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	15
3.2.1. Основные источники	15
3.2.2. Дополнительные источники.....	16
3.2.3. Иные источники	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина СГ. 04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы профессиональной подготовки в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.36 Дефектоскопист.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура используется для работы в учреждениях среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена по профессии 15.01.36 Дефектоскопист.

Учебная дисциплина СГ. 04 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по профессии 15.01.36 Дефектоскопист.

Особое значение дисциплина СГ. 04 Физическая культура имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 01-09.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура является формирование у обучающихся знаний, умений и навыков (практический опыт), необходимых для профессиональной подготовки по профессии 15.01.36 Дефектоскопист.

При изучении дисциплины СГ. 04 Физическая культура актуализируются следующие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В рамках программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура обучающимися осваиваются следующие знания, умения и навыки (практический опыт).

Код и наименование ОК, ПК	Знания	Умения	Навыки, практический опыт
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	актуальный социальный контекст, в котором приходится работать и жить; алгоритмы выполнения работы.	распознавать проблему (задачу) в социальном контексте; анализировать и выделять ее составные части; определять этапы решения, составлять план действий; определять необходимые ресурсы; реализовать составленный план; оценить результат и последствия своих действий.	использовать физические упражнения различной функциональной направленности; использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска;	использовать различные информационные источники для получения необходимой информации в сфере физической культуры и спорта.

Код и наименование ОК, ПК	Знания	Умения	Навыки, практический опыт
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>знать содержание учебного плана, нормативных документов ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова», нормативов ВФСК «ГТО» согласно возрастной ступени; возможные траектории развития.</p>	<p>оформлять результаты поиска.</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации; определять и выстраивать траекторию своего физического развития.</p>	<p>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); иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности; основы проектной деятельности.</p>	<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p>	<p>организации команды (в спортивных играх), отбора игроков и участников для достижения наилучшего результата</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p>	<p>грамотно излагать свои мысли на государственном языке, проявлять толерантность в коллективе.</p>	<p>разговорной речи на государственном языке Российской Федерации в процессе выполнения физических упражнений.</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию,</p>	<p>сущность гражданско-патриотической позиции,</p>	<p>проявлять гражданско-патриотическую позицию,</p>	<p>использовать Государственного гимна Российской Федерации и</p>

Код и наименование ОК, ПК	Знания	Умения	Навыки, практический опыт
демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	традиционных общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности, стандарты антикоррупционного поведения.	демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей; описывать значимость своей профессии, применять стандарты антикоррупционного поведения.	государственной символики при занятиях физической культурой и спортом.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности, принципы бережливого производства.	соблюдать нормы экологической безопасности; осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона	использовать знания в области экологии и экологической безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 15.01.36 Дефектоскопист; средства профилактики перенапряжения; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для профессии 15.01.36 Дефектоскопист.	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

Код и наименование ОК, ПК	Знания	Умения	Навыки, практический опыт
	упражнениями различной направленности.		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.
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	порядок применения информационных технологий и программное обеспечение в профессиональной деятельности.	планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; оформлять результаты поиска; применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач	при необходимости использовать информационные технологии при занятиях физическими упражнениями

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

В соответствии с учебным планом по очно-заочной форме обучения дисциплина СГ. 04 Физическая культура осваивается в 1 семестре 1 курса, общая трудоемкость дисциплины составляет 28 часов.

Виды учебной работы	Объем в часах
	очно-заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	28
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лекции	нет
лабораторные работы	нет
практические занятия	4
контрольные работы	нет
курсовой проект	нет
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	22
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в количестве 2 часов в форме зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
СГ. 04 Физическая культура**

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
1 семестр							
Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки		14			4	10	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	<p>Содержание материала. Старт (высокий и низкий), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Практические занятия. Общеразвивающие упражнения в развернутом строю, в движении, в парах, у опоры, в кругу. Специально–беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, приставными шагами, с выпрыгиванием вверх, с ускорением. Старт из различных исходных положений, повторный бег по прямой и повороту 30-150 м. Прием контрольных нормативов в беге на 60м., 200м.</p> <p>Физическая культура – часть общей культуры человека. ЗОЖ. ВФСК «ГТО»</p> <p>Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного</p>	4			4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.	

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО
			Л	ЛР	ПЗ		
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)						
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	<p>Содержание материала. Старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Практические занятия. Повторный бег на отрезках 100-500м. Равномерный бег в медленном и среднем темпе 1,5-4км. Прием контрольных нормативов в беге на 500м. (дев), 1000м. (юн), 2км. (дев), (юн), марш-бросок 3км (дев), 5км (юн)</p>	4				4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.
Тема 1.3 Прыжок в длину с места	<p>Содержание материала. Техника безопасности. Отталкивание, полет, приземление.</p> <p>Практические занятия. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Прием контрольного норматива по прыжкам в длину с места на технику и на дальность.</p>	1				1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.
Тема 1.4 Метание гранаты	<p>Содержание материала. Техника безопасности. Держание гранаты, метание с места, скрестные шаги, метание с разбега. Дальность полета снаряда.</p> <p>Практические занятия. Отведение, выпуск снаряда, метание с места, метание с трех шагов, остановка, метание с полного разбега. Прием контрольных нормативов в метании гранаты с разбега на технику. Метание гранаты с разбега на</p>	1				1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО
			Л	ЛР	ПЗ		
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	дальность.						
Тема 1.5 Элементы общей физической подготовки	<p>Содержание материала. Разновидности упражнений на перекладине, на гимнастической скамье. Упражнения с набивными мячами, гантелями, бодибарами. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Упражнения на перекладине: подтягивание, поднятие ног из виса. Упражнения на гимнастической скамье: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для мышц живота, упражнения на гибкость.</p> <p>Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье (дев), поднятие ног из виса на перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине, гибкость.</p>	4				4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		6				6	
Тема 2.1 Упражнения с отягощениями (гири, гантели, бодибары, набивные мячи)	<p>Содержание материала. Жим от плеча, толчок от груди, рывок. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Жим от плеча одной и двумя руками, толчок от груди одной и двумя руками, рывок. Метание набивного мяча. Упражнения с гантелями и бодибарами (дев.) Выполнение контрольного упражнения – толчок от груди двумя руками на технику и на количество раз в зависимости от весовой категории. Техника выполнения</p>	2				2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО
			Л	ЛР	ПЗ		
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	упражнений с отягощениями (дев.)						
Тема 2.2 Упражнения с собственным весом.	<p>Содержание материала. Разновидности упражнений с собственным весом.</p> <p>Практические занятия. Упражнения в партере (сидя и лежа): сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища, поднятие ног стойки в упоре. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжки на одной ноге, на двух ногах.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие ног из виса (количество раз), выполнение комплекса упражнений для мышц живота в партере, стойка в упоре лежа, прыжок в длину с места.</p>	4				4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.
Раздел 3. Спортивные игры		6				6	
Тема 3.1 Баскетбол.	<p>Содержание материала. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Основные технические элементы. Перемещения, остановки, повороты, ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо с различных расстояний, броски в кольцо после ведения. Действия игроков в защите и нападении. Игра по правилам соревнований.</p> <p>Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди, бег с ведением мяча (на технику), броски из под кольца, штрафные броски, броски после ведения.</p>	2				2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО
			Л	ЛР	ПЗ		
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	Игра по правилам соревнований						
Тема 3.2 Волейбол	<p>Содержание материала. Правила игры в волейбол. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Основные технические элементы. Стойка волейболиста, перемещение, передача мяча сверху и снизу над собой, прием и передача мяча в парах через сетку. Верхняя и нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Тактика игры. Игра по правилам соревнований.</p> <p>Контрольные упражнения: передача сверху над собой, передача снизу над собой, передача в парах, передача в парах через сетку, верхняя или нижняя прямая подача.</p> <p>Игра по правилам соревнований.</p>	2				2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.
Тема 3.3 Футбол.	<p>Содержание материала. Правила игры в футбол. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Игра по правилам соревнований мини-футбола</p>	2				2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.
Промежуточная аттестация в форме зачета		2					
Всего		28			4	22	

где Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПЗ – практические занятия

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для реализации программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура должны быть предусмотрены следующие специальные помещения и спортивные сооружения:

Спортивный зал, оборудованный:

- раздевалками, душевыми и туалетными комнатами
- совмещенной площадкой для спортивных игр
- вытяжной и приточной вентиляцией
- спортивным инвентарем (гимнастические скамейки, «шведская» стенка, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, кольца, щиты, сетки, маты, коврики гимнастические, гири (8 кг , 16 кг.), гантели, скакалки, футбольные мячи, гранаты (500 гр., 700 гр.), тренажеры, канат для перетягивания).

Плоскостное сооружение:

- футбольное поле, беговая дорожка, перекладина, скамейки.

Площадка для подготовки сдачи норм ГТО.

Дисциплина СГ. 04 Физическая культура поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: РЕД ОС 7.3, LibreOffice, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition, СПС Консультант +.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети колледжа (включая правовые системы) и Интернет, к АОС.

Для обеспечения учебного процесса используются электронные библиотечные системы: «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ» и др.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11-е классы : базовый уровень: учебник / В.И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 29.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Яковлева, В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В.Н. Яковлева. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. - ISBN 978-5-507-45259-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Краснов, Р.В. Физическая культура и спорт: использование упражнений из национальных и традиционно культивируемых в России видов спорта в процессе

физического воспитания студентов: учебное пособие / Р.В. Краснов, М.А. Кочерьян, П.П. Рыскин. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 78 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/406805> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 68 с. - ISBN 978-5-507-48942-8. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/366788> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Бардамов, Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. - ISBN 978-5-507-47930-6. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ветрова, И.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И.В. Ветрова, Л.В. Захарова, Н.В. Люлина. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. - 328 с. - ISBN 978-5-00102-616-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Иные источники

1. Озолин, Г.И. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Г.И. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с. - Текст: непосредственный.

2. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - 32 с. - Текст: непосредственный.

3. Каюров, В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Каюров. - Москва: Физкультура и спорт, 1973. - 333 с. - Текст: непосредственный.

4. Портных, Ю.Н. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю.И. Портных. - Москва: Физкультура и спорт, 1975-336 с. - Текст: непосредственный.

5. Гимнастика: учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смоленского. Москва, 1985. с 5 - Текст: непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и промежуточной аттестации.

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерий оценивания	Методы оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<i>На уровне знаний:</i> определяет актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; классифицирует источники информации и ресурсы для решения задач.	опрос в процессе выполнения физических упражнений.
	<i>На уровне умений:</i> распознает проблему, анализирует и выделяет ее составные части.	наблюдение в процессе практических занятий.
	<i>На уровне навыков /практического опыта:</i> устанавливает этапы решения, оценивает результат.	экспертное наблюдение за ходом решения поставленной задачи и оценки результата.
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<i>На уровне знаний:</i> определяет номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации.	опрос в процессе выполнения физических упражнений.
	<i>На уровне умений:</i> определяет задачи для поиска информации; определяет необходимые источники; планирует процесс поиска; структурирует получаемую информацию; выделяет наиболее значимое в перечне информации; оценивает практическую значимость результатов поиска; оформляет результаты поиска.	наблюдение в процессе практических занятий
	<i>На уровне навыков/ практического опыта:</i> использует различные информационные источники для получения необходимой информации в сфере физической культуры и спорта.	экспертное наблюдение за ходом решения поставленной задачи и оценки результата.

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерий оценивания	Методы оценки
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p><i>На уровне знаний:</i> определяет возможную траекторию своего физического развития.</p>	<p>опрос в процессе выполнения физических упражнений</p>
	<p><i>На уровне умений:</i> определяет актуальность нормативно-правовой документации (учебного плана, нормативных документов ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова», нормативов ВФСК «ГТО» согласно возрастной ступени).</p>	<p>опрос в процессе выполнения физических упражнений</p>
	<p><i>На уровне навыков /практического опыта:</i> использует 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); имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>выполнение контрольных нормативов и норм ВФСК «ГТО»</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p><i>На уровне знаний:</i> классифицирует психологические особенности личности; определяет психологические основы деятельности коллектива.</p>	<p>наблюдение в процессе практических занятий</p>
	<p><i>На уровне умений:</i> организовывает работу команды</p>	<p>наблюдение в процессе игровых заданий</p>
	<p><i>На уровне навыков /практического опыта:</i> организует команды (в спортивных играх), отбирает игроков и участников для достижения наилучшего результата; соблюдает техники безопасности и правил игры.</p>	<p>наблюдение в процессе игровых заданий. Выполнение контрольных нормативов.</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p><i>На уровне знаний:</i> определяет особенности социального и культурного контекста</p>	<p>опрос в процессе выполнения физических упражнений</p>
	<p><i>На уровне умений:</i> грамотно строит устные сообщения и излагает мысли на государственном языке.</p>	<p>наблюдение в процессе практических занятий</p>

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерий оценивания	Методы оценки
	<i>На уровне навыков /практического опыта:</i> владеет разговорной речью на государственном языке Российской Федерации в процессе выполнения физических упражнений.	наблюдение в процессе практических занятий
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	<i>На уровне знаний:</i> определяет сущность гражданско-патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.	наблюдение в процессе практических занятий.
	<i>На уровне умений:</i> описывает значимость своей профессии.	опрос в процессе выполнения физических упражнений
	<i>На уровне навыков /практического опыта:</i> поет Государственный гимн РФ.	наблюдение в процессе практических занятий, соревнований, мероприятий.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<i>На уровне знаний:</i> формулирует правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности, принципы бережливого производства.	наблюдение в процессе практических занятий.
	<i>На уровне умений:</i> соблюдает нормы экологической безопасности; осуществляет работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывает профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.	наблюдение в процессе практических занятий
	<i>На уровне навыков/ практического опыта:</i> использования знаний в области экологии и экологической безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	наблюдение в процессе практических занятий
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	<i>На уровне знаний:</i> определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной	устный опрос. Результаты выполнения контрольных нормативов

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерий оценивания	Методы оценки
<p>и</p> <p>деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	
	<p><i>На уровне умений:</i></p> <p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>выполнение комплексов упражнений. регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>
	<p><i>На уровне навыков /практического опыта:</i></p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; сдает нормативы ВФСК «ГТО».</p>	<p>выполнение контрольных нормативов и норм ВФСК «ГТО»</p>
<p>ОК 09. Использовать информационные технологии профессиональной деятельности</p> <p>в</p>	<p><i>На уровне знаний:</i></p> <p>определяет порядок применения информационных технологий и программного обеспечения в профессиональной деятельности.</p>	<p>опрос, беседа в процессе практических занятий</p>
	<p><i>На уровне умений:</i></p> <p>планирует процесс поиска; структурирует получаемую информацию; оформляет результаты поиска, применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач.</p>	<p>наблюдение в процессе практических занятий</p>
	<p><i>На уровне навыков/ практического опыта:</i></p> <p>при необходимости использует информационные технологии при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>наблюдение в процессе практических занятий</p>