

Приложение 4 Рабочие программы учебных дисциплин
к ОП по специальности
27.02.07 Управление качеством продукции,
процессов и услуг (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Регистрационный №24УК/17

Санкт-Петербург
2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 14.04.2022 № 234.

Разработчики:

Е.В. Харитонова – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»
В.А. Антонова – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»
Е.А. Голубева – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»
О.С. Терехович - преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»
М.И. Козлов - преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебной цикловой комиссии военно-спортивных дисциплин.

Рабочая программа соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Протокол №10 от 11.06.2024

Председатель УЦК А.В. Хорьков

Программа одобрена на заседании Педагогического совета и рекомендована к использованию в учебном процессе.

Протокол №1 от 29.08.2024

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимся осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
OK 04	<u>Уметь:</u>	<u>Знать:</u>
OK 08	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в т.ч. в форме практической подготовки	94
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	94
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	
3 семестр –зачет	2
4 семестр-зачет	2
5 семестр -зачет	2
6 семестр - дифференцированный зачет	2

Вариативная часть в объеме 10 часов дает возможность расширения основных видов деятельности, к которым должен быть готов выпускник, освоивший образовательную программу, углубления подготовки обучающегося, а также получения дополнительных компетенций, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда. Кроме того, хорошая общая физическая подготовка расширяет возможности адаптации молодых специалистов к трудовой деятельности и повышает их работоспособность.

Дополнительные знания, умения	Тема занятия	Кол-во часов
Знать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Спортивные игры: баскетбол	2
Уметь использовать разнообразные спортивные игры для организации активного отдыха и досуга; быть готовым к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Спортивные игры: волейбол	4
	ОФП	4
Итого:		10

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая подготовка			
Тема 1.1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке</p> <p>Краткие сведения о легкой атлетике</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>1.Бег 30м, 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.</p> <p>2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции,</p> <p>3.Эстафетный бег.</p> <p>4.Прыжок в длину. Тройной прыжок</p> <p>5.Смешанный бег</p>	22	OK 04, OK 08
		1	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>6.. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.</p>	16	OK 04, OK 08
		2	
Тема 1.3. Гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Краткие сведения о гимнастике</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>7.ОРУ. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, экспандерами. Упражнения со свободными весами: гилями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.</p>	8	OK 04, OK 08
		7	
Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры			46

Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	OK 04, OK 08
	Краткие сведения о профессионально-прикладной физической подготовке		
	В том числе, практических занятий 8. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. Упражнения с гирями и гантелями.		
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	12	OK 04, OK 08
	Краткие сведения о волейболе	1	
	В том числе, практических занятий 10. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	11	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	OK 04, OK 08
	Краткие сведения о баскетболе	1	
	В том числе, практических занятий 11. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний	9	
Тема 2.4. Футбол	Содержание учебного материала	8	OK 04, OK 08
	Краткие сведения о футболе	1	
	В том числе, практических занятий 12. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД. Проведение игры в футбол.	7	
Тема 2.5. Настольный теннис	13. Правила игры. Подача мяча, Промежуточные удары. Атакующие удары. Защитные удары	8	OK 04, OK 08
Раздел 3. Контрольные нормативы		10	

Тема 3.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	10	OK 04, OK 08
	В том числе, практических занятий	10	
	14. Сдача нормативов по лёгкой атлетике	2	
	15. Сдача нормативов по гимнастике	2	
	16. Сдача нормативов по волейболу	2	
	17. Сдача нормативов по баскетболу	2	
	18. Сдача нормативов по футболу	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
Консультация:			-
Промежуточная аттестация (3, 4, 5, 6, семestr):			8
Итого:			110

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия **спортивного зала**.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные, футбольные, гандбольные, волейбольные мячи;
- ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- ракетки для игры в бадминтон, теннис;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, экспандеры);
- оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики, палки, обручи);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры, гимнастические скамейки, маты.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, принтер.

. 3.2. Требования к учебно-методическому обеспечению

3.2.1. Основная литература

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. [Физическая культура: учебник и практикум для СПО](#) - М.: Издательство Юрайт, 2019.– 493 с.
2. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО 2-е изд. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 148 с.
3. Германов Г.М. Легкая атлетика в основной и средней(полной) школе. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 258 с.
4. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебное пособие для СПО – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 264 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Ягодин В. В. Физическая культура: Основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. -113 с.

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. - Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
2. ГОСТ ЭКСПЕРТ – единая база ГОСТов РФ – URL: <https://gostexpert.ru/>
3. РОССТАНДАРТ - Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии – URL: <https://www.rst.gov.ru/portal/gost/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. 	<p>Посещаемость занятий. Таблицы критерия оценки по видам спорта.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 		<p>Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>