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 №26УК/17

Санкт-Петербург
2026

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 № от
Председатель УЦК А.В. Хорьков

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

Протокол № от

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 обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: 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	Знать: 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
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация **3семестр –зачет** **4 семестр-зачет** **5 семестр -зачет** **6 семестр - дифференцированный зачет**	**2** **2** **2** **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. **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: баскетбол	2
	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		**46**	
Тема 1.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**22**	ОК 04, ОК 08
	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке	1	
	Краткие сведения о легкой атлетике	1	
	В том числе, практических занятий	**20**	
	1.Бег 30м, 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции,		
	3.Эстафетный бег.		
	4.Прыжок в длину. Тройной прыжок		
	5.Смешенный бег		
Тема 1.2. Общая физическая подготовка.	**Содержание учебного материала**	**16**	ОК 04, ОК 08
	Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО	2	
	В том числе, практических занятий	**14**	
	6.. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	14	
Тема 1.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 04, ОК 08
	Краткие сведения о гимнастике	1	
	В том числе, практических занятий	**7**	
	7.ОРУ. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, экспандерами. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.	7	
Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры		**46**	

Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 04, ОК 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**	ОК 04, ОК 08
	Краткие сведения о волейболе	1	
	В том числе, практических занятий	**9**	
	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**	ОК 04, ОК 08
	Краткие сведения о баскетболе	1	
	В том числе, практических занятий	**9**	
	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**	ОК 04, ОК 08
	Краткие сведения о футболе	1	
	В том числе, практических занятий	**7**	
	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	ОК 04, ОК 08
Раздел 3. Контрольные нормативы		**10**	

Тема 3.1. Контрольные нормативы	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04, ОК 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, семестр):		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. Туревский И.М., Бородаенко В.Н., Тарасенко Л.В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО. Учебное пособие для СПО.- Москва : Издательство Юрайт, 2020

2. Лях В.И. Физическая культура:10-11 классы: базовый уровень. 11-е изд., стереот. – М.: Просвещение, 2023

3. Лях, В. И. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/437378. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/473024. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]

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
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:** - 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.	Посещаемость занятий. Таблицы критерия оценки по видам спорта.	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. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:** - 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.		