

Приложение №4 к программе подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 27.02.07 – Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), реализуемой в заочной форме обучения, утверждена Директором СПб ГБПОУ «АПТ» 01.06.2026 г.



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе
Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Академия промышленных технологий»

Рабочая программа

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
среднего профессионального образования

**27.02.07 Управление качеством продукции,
процессов и услуг (по отраслям)**

Квалификация – Техник

Регистрационный номер РП/УК/ЗО-4/26

Санкт-Петербург
2026

Рабочая программа по учебной дисциплине разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 27.02.07 - Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 14.04.2022 г. №234, примерной основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 27.02.07 - Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), примерной программы дисциплины «Физическая культура».

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Академия промышленных технологий»

Разработчики:

Козлов М.И.

Рабочая программа по учебной дисциплине рассмотрена на заседании учебно-цикловой комиссии военно-спортивных дисциплин

Рабочая программа по учебной дисциплине соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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	<u>Уметь:</u> 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	<u>Знать:</u> 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 том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	10
<i>Самостоятельная работа</i>	98
Промежуточная аттестация¹ (дифференцированный зачет)	2

¹ В объем часов по СГ.04 не входит

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе самостоятельная работа, акад. ч	Коды компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		12	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
Здоровый образ жизни	Самостоятельная работа обучающихся № 1-2. Написание рефератов. Выступления докладчиков. Обсуждение.	6	
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Самостоятельная работа обучающихся № 3-4. Изучение теоретического материала: Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники длительного бега	Самостоятельная работа обучающихся № 5-6. Изучение теоретического материала: Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
Задания на написание рефератов. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося.		88	

Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	
Всего	110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с программой подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 27.02.07 – Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), реализуемой в заочной форме обучения, утверждена Директором СПб ГБПОУ «АПТ» 29.08.2025 г.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

Основной источник

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>

Дополнительные источники

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

1.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<u>Знать:</u> 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	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных

физическими упражнениями различной направленности		нормативов
<u>Уметь:</u> 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 контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся 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; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

Оценочные тесты по дисциплине физическая культура.

1. Под физической культурой понимается:
А) часть культуры общества и человека;
Б) процесс развития физических способностей;
В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.
2. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
А) выносливости;
Б) техники движений;
В) быстроты реакции;
Г) скоростной силы.
3. К циклическим видам спорта относятся...:
А) борьба, бокс, фехтование;
Б) баскетбол, волейбол, футбол;
В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
Г) метание мяча, диска, молота.
4. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?
А) 1516 год в Германии;
Б) 1850 год в Англии;
В) 1896 год в Греции;
Г) 1869 год во Франции.
5. Олимпийские Игры проводятся через :
А) 4 года
Б) 2 года
В) 8 лет
Г) 3 года
6. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
А) Жан Жак Руссо;
Б) Хуан Антонио Самаранч;
В) Пьер де Кубертен;
Г) Ян Амос Каменский.
7. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
А) НХЛ;
Б) НБА;
В) МОК;
Г) УЕФА.
8. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?
А) 42 км 195 м;
Б) 32 км 195 м;
В) 50 км 195 м;

Г) 45 км 195 м.

9. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

10. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях на гибкость и силу мышц;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на выносливость.

11. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

12. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

13. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) ловкость
- Г) быстрота

14. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

15. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) 120 - 130 уд/мин;
- Б) 40 - 50 уд/мин
- В) 70 - 80 уд/мин
- Г) 100 - 110 уд/мин

16. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А) беспокойный сон;
- Б) жизнерадостное настроение, бодрость;

- В) вялость, постоянное желание спать
- Г) хороший аппетит

17. Что необходимо сделать сразу при ушибах?

- А) наложить стерильную повязку;
- Б) наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
- В) массировать место ушиба;
- Г) наложить согревающий компресс.

18. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи
- Г) принимать закаливающие процедуры по настроению.

19. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
- Б) одинаковыми по продолжительности;
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху;
- Г) не имеет значения.

20. Как правильно организовать занятия, чтобы избежать травмы при самостоятельном занятии физическими упражнениями?

- А) найти подходящее место и напарника
- Б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения
- В) проверить инвентарь, соответствующую одежду, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий
- Г) заниматься в спортивном костюме

21. Вид спорта, известный как «королева спорта»

- А) стрельба из лука
- Б) легкая атлетика
- В) художественная гимнастика
- Г) спортивная гимнастика

22. Легкая атлетика – вид спорта, включающий соревнования

- А) спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, толканию ядра, прыжкам, многоборию.
- Б) спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, толканию ядра, прыжкам.
- В) спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, толканию ядра, прыжкам, борьбе.
- Г) спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, плаванию, толканию ядра, прыжкам, многоборию.

23. Для бега на короткие дистанции применяется определенное количество команд с низкого старта:

- А) 3
- Б) 4
- В) 1
- Г) 2

24. Короткая дистанция в легкой атлетике – это
- А) бег до 600 метров включительно
 - Б) бег до 500 метров включительно
 - В) бег до 300 метров включительно
 - Г) бег до 400 метров включительно
25. Низкий старт используют легкоатлеты
- А) только при беге на короткие и средние дистанции
 - Б) только при беге на короткие дистанции
 - В) только при барьерном беге
 - Г) только при беге на короткие дистанции и барьерном беге на короткие дистанции
26. Этот вид входит в раздел легкой атлетики:
- А) прыжки на батуте
 - Б) прыжки в воду с трамплина
 - В) прыжки в высоту
 - Г) прыжки на лыжах с трамплина
27. Что такое спринт в легкой атлетике?
- А) прыжок в длину
 - Б) бег на короткие дистанции
 - В) бег на длинные дистанции
 - Г) метание диска
28. К спортивным играм относятся:
- А) баскетбол
 - Б) бокс
 - В) биатлон
 - Г) марафон
29. В баскетбол играют на площадке две команды, каждая из которых состоит из
- А) 3 человек
 - Б) 5 человек
 - В) 6 человек
 - Г) 7 человек
30. В баскетболе игра начинается
- А) с сбрасывания мяча одной из команд из-за боковой линии, по результатам жеребьевки;
 - Б) со спорного сбрасывания в центре площадки;
 - В) с сбрасывания мяча одной из команд из под кольца, по результатам жеребьевки;
 - Г) с ввода мяча со средней линии одной из команд, по результатам жеребьевки.
31. Победителем в баскетболе становится команда, которая
- А) по окончании игрового времени набрала большее количество очков;
 - Б) первой набрала 25 очков;
 - В) первой набрала 21 очко;
 - Г) по окончании игрового времени набрала меньшее количество очков.
32. В баскетболе мячом играют

- А) руками, ногой и головой;
- Б) только руками;
- В) руками, стопой;
- Г) только ногами.

33. Игровой состав команды по волейболу – это

- А) 8 человек;
- Б) 6 человек;
- В) 7 человек;
- Г) 5 человек.

34. В волейболе игра начинается

- А) с подачи мяча одной из команд , по результатам жеребьевки;
- Б) с разыгрывания мяча одной из команд и перебрасывания его на сторону соперника ;
- В) с сбрасывания мяча одной из команд, по результатам жеребьевки;
- Г) с разыгрывания мяча у сетки.

35. Двойное касание – это, когда

- А) игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно;
- Б) игрок ударяет по мячу ногой;
- В) два игрока одной команды передают друг другу мяч;
- Г) один игрок ударяет в сетку, а затем другой игрок принимает мяч от сетки.

36. В волейболе каждой команде разрешается определенное количество касаний мяча игроками:

- А) 4
- Б) 3
- В) 1
- Г) 2

37. Победителем в волейболе в одной партии становится команда, которая

- А) по окончании игрового времени набрала большее количество очков;
- Б) первой набрала 25 очков;
- В) первой набрала 21 очко;
- Г) первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка.

38. Настольный теннис – это спортивная игра, в которой принимает участие

- А) только 2 игрока;
- Б) только 4 игрока;
- В) 2 или 4 игрока;
- Г) более 3 игроков.

39. Партия в настольном теннисе считается оконченной, когда один из игроков наберет

- А) 20 очков;
- Б) 21 очко;
- В) 11 очков;
- Г) 25 очков.

40. В матче по мини-футболу участвуют две команды, каждая из которых состоит

- А) не более чем из 5 игроков, в том числе одного вратаря
- Б) 5 игроков и один вратарь
- В) 3 игрока и один вратарь
- Г) 11 игроков, в том числе один вратарь

41. Сколько игроков одной команды выходят на поле в футболе?

- А) 4
- Б) 11
- В) 17
- Г) 9

42. Как капитаны команд разыгрывают первый удар по мячу в футболе?

- А) тянут жребий
- Б) бьют по воротам поочередно
- В) назначает судья
- Г) судья подбрасывает монетку

43. Сколько игроков в команде по гандболу находятся на площадке?

- А) 4
- Б) 7
- В) 6
- Г) 10

44. Когда гандбольный мяч уходит за боковую линию по вине одной из команд ,
это-

- А) конец игры
- Б) мяч вне « поля»
- В) мяч «вне игры»
- Г) мяч потерян

45 . Откуда осуществляется ввод мяча в гандболе?

- А) с правого края поля
- Б) с любой точки
- В) с левого края поля
- Г) с середины поля

46. Бадминтон-это

- А) перебрасывание мяча ракетками
- Б) перекидывание мяча битой
- В) вид спорта, заключающийся в перекидывании игрового снаряда под названием «волан» с помощью ракеток
- Г) метание дротиков в цель

47. Игра в бадминтон проходит:

- А) на поляне
- Б) на площадке, разделенной сеткой
- В) на поле
- Г) в любом месте

48. Упражнения на растягивание применяются для развития:

- А) гибкости
- Б) силы

- В) ловкости
- Г) скорости

49. Спортивная гимнастика – это:

- А) упражнения с различными предметами
- Б) дыхательные упражнения
- В) упражнения на снарядах
- Г) упражнения у шведской стенки

50. Художественная гимнастика – это:

- А) художественное выполнение упражнений
- Б) упражнения с предметами (лента, мяч, булавы, скакалка)
- В) упражнения на батуте
- Г) упражнения на бревне