

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж автоматизации производственных процессов
и прикладных информационных систем»**

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 9 от 14.06.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
СПб ГБПОУ «Колледж
автоматизации производства»
от 17.06.2024 г. № 580

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 Физическая культура

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

| | |
|--|----------------------------|
| Квалификация специалиста | техник |
| Форма обучения | очная |
| Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ | основное общее образование |
| Срок получения СПО по ППССЗ базовой подготовки | 2 года 10 месяцев |
| Год начала подготовки | 2023 |

Санкт-Петербург, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)»

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программу составила: Бахар Г.М., преподаватель ГБПОУ «Колледж автоматизации производства»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 6 от 23.05.2024.

Заведующий отделом
содержания образовательных программ

А.Ф. Жмайло

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|---------------------------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.1. Область применения программы | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины: | Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.4. Использование часов вариативной части ППСЗ | Ошибка! Закладка не определена. |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | 4 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 5 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 13 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 13 |
| 3.2. Информационное обеспечение реализации программы..... | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | 13 |

• ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)»

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---------------|--|---|
| ОК 03, 04, 08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни |

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции:

- **ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- **ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 92 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 90 |
| теория | 2 |
| практическая подготовка | 20 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета¹ в 4 и 6 семестре</i> | |

¹ Зачет, дифференцированный зачет проводится за счет часов, отведенных на освоение данной дисциплины.
Основание: Выписка из Учебного плана 27.02.07

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | В форме практической подготовки | Уровень освоения ¹ |
|---|---|-------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | | 4 |
| Физические способности человека и их развитие | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки | 2 | | 1 |
| Раздел 1 Легкая атлетика | | 10 | | |
| Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта | Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов. | 2 | | 2 |
| Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции | Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | | 2 |
| Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции | Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости. | 2 | | 2 |

¹ Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

| | | | | |
|--|---|-----------|-----------|---|
| Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места | Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений. | 2 | | 2 |
| | Практическая работа №1 Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика» | 2 | | 2 |
| Раздел 2 Волейбол | | 10 | 10 | |
| Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками | Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом. | 2 | | 2 |
| Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. | Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом. | 2 | | 2 |
| Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча | Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра. | 2 | | 2 |
| Тема 2.4. Техника игры в нападении | Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра. | 2 | | 2 |
| | Практическая работа № 2 Контрольные нормативы по разделу «Волейбол» | 2 | | |
| Раздел 3. Баскетбол | | 8 | | |

| | | | | |
|---|---|----|--|---|
| Тема 3.1. Техника передачи и ведения мяча | Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. | 2 | | 2 |
| Тема 3.2. Техника бросков | Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений. | 2 | | 2 |
| Тема 3.3. Техника игры в защите и нападении. | Практическое занятие Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв) | 2 | | 2 |
| | Практическая работа № 3 Контрольные нормативы по разделу «Баскетбол» | 2 | | |
| Раздел 4 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка(ОФП, ППФП) | | 10 | | |
| Тема 4.1. Общая физическая подготовка | Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой. | 4 | | 2 |
| Тема 4.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) | Практическое занятие: Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений , для улучшения гибкости и подвижности в суставах. | 4 | | 2 |
| | Практическая работа № 4 Контрольные нормативы по разделу «ОФП, ППФП» | 2 | | |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика | | 20 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| | | | | |
| Тема 5.1 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. | <p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах | 4 | | 2 |
| Тема 5.2. Развитие силы мышц нижних конечностей. | <p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах | 4 | | 2 |
| Тема 5.3. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. | <p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах | 4 | | 2 |
| Тема 5.4. Методика коррекции телосложения | <p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.</p> | 4 | | 2 |
| | <p>Практическое занятие: Практическая работа №5 Контрольные нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика» Выполнение контрольных нормативов по силовой подготовке.</p> | 2 | | 2 |
| | Дифференцированный зачет | 2 | | 2 |

| 1 | 2 | 3 | | 4 |
|--|--|-----------|----|---|
| 3 курс | | | | |
| Раздел 6 Легкая атлетика | | 8 | | |
| <p>Тема 6.1. Техника высокого и низкого старта</p> | <p>Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.</p> | 2 | | 2 |
| <p>Тема 6.2. Техника бега на короткие и средние дистанции</p> | <p>Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> | 2 | | 2 |
| <p>Тема 6.3. Техника прыжка в длину с места</p> | <p>Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.</p> | 2 | | 2 |
| <p>Практическая работа № 6 Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»</p> | | 2 | | 2 |
| Раздел 7 Волейбол | | 10 | 10 | |
| <p>Тема 7.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками</p> | <p>Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.</p> | 2 | | 2 |

| | | | | |
|---|---|-----------|--|---|
| Тема 7.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. | Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом. | 2 | | 2 |
| Тема 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча | Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра. | 2 | | 2 |
| Тема 7.4. Техника игры в нападении | Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра. | 2 | | 2 |
| | Практическая работа №7 Контрольные нормативы по разделу «Волейбол» | 2 | | |
| Раздел 8. Атлетическая гимнастика | | 14 | | |
| Тема 8.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. | Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах | 2 | | 2 |
| Тема 8.2. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. | Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах | 2 | | 2 |

| | | | | |
|---|---|----|----|---|
| Тема 8.3. Развитие силы мышц нижних конечностей | <p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах | 2 | | 2 |
| Тема 8.4. Методика коррекции телосложения | <p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для коррекции фигуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах | 4 | | 2 |
| | <p>Практическое занятие: Практическая работа № 8 Контрольные нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика»</p> | 2 | | 2 |
| | Дифференцированный зачет | 2 | | 2 |
| ИТОГО | | 92 | 20 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели, тренажеры, гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2022. - 256 с.

Дополнительная литература

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). // ЭБС "Юрайт www.biblio-online.ru" - URL:<https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>-Режим доступа : ограниченный по логину и паролю.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> |
| Умения: | |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнение практических работ Выполнение практических заданий на ДЗ |
| Знания: | |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Выполнение тестовых заданий по темам |

2. Основы здорового образа жизни

Выполнение тестовых заданий на
ДЗ