

ГБПОУ «СТАПМ им.Д.И. Козлова»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ директора  
ГБПОУ «СТАПМ  
им. Д.И. Козлова»  
от 17.05.2024г. № 97

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Социально-гуманитарный цикл  
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении*

**2024 г.**

**ОДОБРЕНО**

Цикловой комиссией  
Общеобразовательных, социально-гуманитарных и  
естественнонаучных дисциплин

Председатель

Ляпнева Н.М. Ляпнева  
«17» мая 2024 г.

Составитель: Чикванов И.С. преподаватель ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова».

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.07.2023 № 528.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.29 *Контролер качества в машиностроении*.

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, ПК	Умения	Знания
OK 04 OK 08	<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 профессии / специальности	<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 профессии; 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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>98</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>86</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	86
<i>Самостоятельная работа *</i>	0
<b>Промежуточная аттестация зачет</b> <b>3-5 сем, 6 сем диф.зачет</b>	<b>8</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся*</b></p>	1	OK 04 OK 08
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся*</b></p>	1	OK 04 OK 08
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p>		

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		OK 04 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		

<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	OK 04 OK 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>			
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	6	OK 04 OK 08	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	-	OK 04 OK 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6		
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	-	OK 04 OK 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>	8		
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	-	OK 04 OK 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4		
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	8	OK 04 OK 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах			
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола			
	Практическое занятие. Игра по правилам			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>				

<b>Тема 4.1.</b>  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.2.</b>  Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
<b>Тема 4.3.</b>  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 4.4.</b>  Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	-	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	3	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	-	OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>		

Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		OK 04 OK 08
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
Тема 5.1.  Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 5.2.  Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 5.3. (одна из двух тем)  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, сосокки. Знать правила техники безопасности; уметь страховывать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирами. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирами		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
Тема 5.3. (одна из двух тем)  Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушагат, уголок, равновесие, повороты, сосок		
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		

<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>			OK 04 OK 08
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Настольный теннис	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	-	
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			OK 04 OK 08
<b>Тема.10.1.</b>	<b>Содержание учебного материала В том числе практических занятий</b>		
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	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. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.  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.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	4	
<i>Подготовка докладов по изученным темам на выбор</i>			
<b>Промежуточная аттестация зачет,диф.зачет</b>			8
<b>Всего:</b>			98

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплексы тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.

— 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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 профессии; правила и способы планирования индивидуальных физическими упражнениями различной направленности	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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестиирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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 профессии/ специальности.	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 профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.