

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Предметная цикловая комиссия
«Выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
С.Н. Нагиева
14.05.2024



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

для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности

27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)
на базе основного общего образования
(технологический профиль профессионального образования)

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины СГ.03 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) (утвержден Приказом Минпросвещения России от 14.04.2022 N 234, зарег. в Минюсте России 23.05.2022 N 68546).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 августа 2020г. №885/390 «О практической подготовке обучающихся».
- Учебного плана ППСЗ по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденного директором колледжа 28 марта 2024г.
- Положения о порядке разработки и обновления основных образовательных программ среднего профессионального образования в ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова» (от 01.10.2021).

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов образовательных результатов, необходимых для качественного освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

Рассмотрено на заседании

Предметной цикловой комиссии «Не выпускающая
студентов на государственную итоговую аттестацию»
Протокол № 10 от 22 апреля 2024г.

Председатель ПЦК  Е.В. Меньшикова

Одобрено на заседании

Предметной цикловой комиссии «Выпускающая
студентов на государственную итоговую аттестацию»
Протокол № 10 от 22 апреля 2024г.

Председатель ПЦК  С.В. Вепрева

Рекомендована к утверждению

Методическим советом ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Заключение Методического совета Протокол №12 от 08 мая 2024 г.

Разработчик:

ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»

Кашапов Тагир Талгатович, преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) в части освоения социально-гуманитарного цикла дисциплин.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании - повышение квалификации, переподготовка и профессиональной подготовке работников в области информатики и вычислительной техники при наличии среднего общего образования.

Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина **СГ.04 Физическая культура** относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (СГ.00) ППССЗ специальности 27.02.07

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

•

- В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- - основы здорового образа жизни.

1.4. Полученные знания и приобретенные умения направлены на формирование следующих компетенций ОК-2,3,6 включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная нагрузка обучающихся - 126час.

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 126час.
- самостоятельная работа обучающихся – 8час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	126
Самостоятельная работа обучающегося	14
Обязательная нагрузка обучающихся	126
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	92
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект)	-
контрольные работы	-
Консультация	8
Зачёт	2
промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2
Объем практической подготовки	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1: 2 курс			
Тема 1.1 Основы теоретических знаний в области физической культуры	Содержание учебного материала:		
	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте	2	1
	Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках	2	1
	Социально-биологические основы физической культуры	2	1
	Практические, лабораторные занятия:		
	Контрольные работы:		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Консультация	2	
Тема 1.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		
	Практические, лабораторные занятия:		
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование 100 м.	2	2
	Бег по прямой с различной скоростью, 500м.	2	2
	эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.	2	2
	Бег по прямой с различной скоростью, 300м.	2	2
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2
	Челночный бег. Прыжок в длину с места.	2	2
	Подтягивание (юноши). Сгибание рук в упоре лежа (девушки). Пресс.	2	2
	Выполнение контрольных тестов.	2	2
	Контрольные работы:		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег от 3 до 5 км. Занятия в спортивных секциях	2	3
1	2	3	4
Тема 1.3 Спортивные игры	Содержание учебного материала:		

(Баскетбол)	Практические, лабораторные занятия:		
	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	2
	Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	3
	Игра по правилам.	2	3
	Двухсторонняя игра 5×5. Судейство.	2	3
	Контрольные работы:		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Выполнение упражнений для ног: различные маховые движения ногами. Приседания на одной и на обеих ногах, выпады, перекаты с ноги на ногу, и др. Подтягивание. Занятия в спортивных секциях.	2	3
Тема 1.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		
	Практические, лабораторные занятия:		
	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.	2	2
	Способы подъема на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	2
	Способы спусков на лыжах: в основной, высокой и низких стойках, преодоление неровностей на склонах.	2	2
	Способы торможения на лыжах: «плугом», упором, из упора, боковым соскальзыванием, падением.	2	2
	Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием, «плугом», упором.	2	2
	Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время.	2	3
	Контрольные работы:		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Занятия в спортивных секциях. Ходьба на лыжах от 3 км до 7 км.	2	3
1	2	3	4
Тема 1.5 Профессионально-	Содержание учебного материала:		

прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно- тренировочные занятия	Практические, лабораторные занятия:		
	Развитие гибкости.	2	2
	Развитие ловкости.	2	2
	Развитие быстроты.	2	2
	Развитие силы и выносливости.	2	2
	Развитие быстроты, силы.	2	2
	Контрольные тесты по ППФП.	2	2
	Контрольные тесты по ППФП.	2	2
	Контрольные работы:		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Выполнение комплексов упражнений.	2	3
	Консультация	2	
	Консультация	2	
	Зачёт	2	
Раздел 2: 3 курс			
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		
	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте	2	
	Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках	2	
	Социально-биологические основы физической культуры	2	2
	Практические, лабораторные занятия:		
	Бег по прямой с различной скоростью, 500м.	2	3
	эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.	2	2
	Бег по прямой с различной скоростью, 300м.	2	2
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2
	Выполнение контрольных тестов.	2	3
	Контрольные работы:		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег от 3 до 5 км. Занятия в спортивных секциях	2	3
1	2	3	4
Тема 2.2 Спортивные игры (Волейбол)	Содержание учебного материала:		
	Практические, лабораторные занятия:		

	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	2	2
	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	2
	Прием мяча с последующим нападением и перекатом в сторону.	2	2
	Прием мяча в падении вперед и последующим скольжением.	2	2
	Контрольные работы:		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Выполнение упражнений для ног: различные маховые движения ногами. Приседания на одной и на обеих ногах, выпады, перекаты с ноги на ногу, и др. Выполнение упражнений на быстроту, прыгучесть, ловкость. Занятия в спортивных секциях.	2	3
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		
	Практические, лабораторные занятия:		
	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ход, коньковый ход.	2	2
	Способы подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	2
	Сочетание лыжных ходов.	2	2
	Прохождение дистанции 3 км (д); 5 км (ю) на время.	2	3
	Контрольные работы:		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Занятия в спортивных секциях. Ходьба на лыжах от 3 км до 7 км.	2	3
1	2	3	4
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно-тренировочные занятия	Содержание учебного материала:		
	Практические, лабораторные занятия:		
	Развитие гибкости.	2	2
	Развитие ловкости.	2	2
	Развитие быстроты.	2	2
	Контрольные тесты по ППФП.	2	2
	Контрольные работы:		
	Самостоятельная работа обучающихся:		

			3
	Консультация	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	ВСЕГО:	20 92 14 126	

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)

3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса, состоящего из спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля, бассейна, ледового катка, лыжной базы**

Оборудование спортивного комплекса:

Спортивный зал, стадион широкого профиля: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольная сетка, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, баскетбольные мячи, баскетбольные сетки, спортивная форма, обувь.

Лыжная база: лыжи с палками, ботинки, спортивная форма.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

1. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
4. Учебная мотивация студентов: её изменение в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / В. И. Шарагин, В. Ю. Карпов, А. В. Романова [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Карпова. — Москва : Русайнс, 2023.
5. Козлова, О.А.. Самостоятельные занятия физической культурой : Учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева — Москва : Проспект, 2022.

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2017 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2019 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2017 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2023 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2023 г. N 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2017 г. N 413»
6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
8. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
9. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

10. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023.
11. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022.
12. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2022.

интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения индивидуальных занятий.

Результат обучения (освоения, умения, усвоения знаний)	Формы и методы контроля и оценка результатов обучения
Освоения умения:	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	Планомерное систематическое наблюдение за обучающимися в период практических занятий. Выполнение контрольных упражнений по физическим способностям обучающихся
Усвоение знания:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке с учетом специфики специальности профессионального образования. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «отлично» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «хорошо» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.