



Министерство образования и науки Пермского края Государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский агропромышленный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Методист

Э.С. Есенеева

«10» июня 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

А.В. Макарова

«10» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТИ:

**27.02.07 УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ПРОДУКЦИИ, ПРОЦЕССОВ И УСЛУГ
(ПО ОТРАСЛЯМ)**

РАЗРАБОТЧИКИ

Должность	Фамилия, инициалы
Преподаватель	Еговцева П.А

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта СПО к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности **27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14.04.2022 г. № 234, в соответствии с учебным планом специальности.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Пермский агропромышленный техникум»

Рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК преподавателей общеобразовательных дисциплин
Протокол №11 от «10» июня 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее - программа) – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)**, разработана с учетом ФГОС по данной специальности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, изучается на 2 и 3 курсах. По окончании изучения дисциплины предусмотрен дифференцированный зачет.

1.2. 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.

Формируемые компетенции	Умения	Знания
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа

	деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	и жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы дисциплины	94
Учебная нагрузка обучающихся	94
в том числе:	
практические занятия	90
теоретические занятия	4
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
Введение. Физические способности человека и их развитие	1	<i>Лекционное занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки</i>	2	ОК 8
Раздел 1. Легкая атлетика			16	ОК 8
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта.	2 3	Практическое занятие Ознакомление с техникой выполнения высокого старта Ознакомление с техникой выполнения низкого старта. Специально – беговые упражнения бегуна.	2 2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	4 5	Практическое занятие Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Бег на короткие и средние дистанции	2 2	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	6 7	Практическое занятие: Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега.	2 2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	8 9	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега	2 2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка			14	ОК 8
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	10 11	Практическое занятие: Выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, Выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2 2	
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	12 13	Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Техника выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2 2	
	14 15	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики Выполнение упражнений производственной гимнастики	2 2	
Дифференцированный зачет			2	

Раздел3. Лыжная подготовка			8	ОК 8
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах	17 18	Практическое занятие: Техника попеременного двушажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями.	2 2	
Тема 4.2. Техника горнолыжной подготовки	19	Практическое занятие: Ознакомление с техникой спусков и подъемов, торможение плугом, полу – плугом, экстренным торможением.	2	
Тема 4.3 Прохождение дистанции	20	Практическое занятие: Прохождение дистанции 3,5,10км.	2	
Раздел 4. Гимнастика			8	ОК 8
Тема 2.1. Строевые упражнения	21 22	Практическое занятие: Перестроение из одной шеренги в 3,4 «уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.	2 2	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	23	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ Основные и промежуточные положения рук.	2	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	24	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений	2	
Раздел 5. Спортивные игры(волейбол)			14	ОК 8
Тема 5.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	25	Практическое занятие: Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
Тема 5.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	26 27	Практическое занятие: Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2 2	
Тема 5.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	28	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой верхней подачи мяча. Ознакомление с техникой нижней подачи мяча	2	
Дифференцированный зачет			2	

Тема 5.4. Двусторонняя игра	30 31	Практическое занятие: Ознакомление с техникой двусторонней игры. Двусторонняя игра.	2 2	
Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)			8	ОК 8
Тема 6.1. Техника ведения и передачи мяча.	32	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения мяча. Ознакомление с техникой передачи мяча.	2	
Тема 6.2. Комбинационные действия	33	Практическое занятие: Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	2	
Тема 6.3. Штрафные броски двусторонняя игра	33 35	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	2 2	
Раздел 1. Легкая атлетика			12	ОК 8
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта.	36 37	Практическое занятие Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально – беговых упражнений бегуна.	2 2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	38 39	Практическое занятие Старт и стартовый разгон, бег по дистанции. Бег по дистанции, Финиширование.	2 2	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	40	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега(фазы прыжка). . Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземление.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	41	Практическое занятие: Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	
Дифференцированный зачет			2	
Раздел 2. Гимнастика			6	ОК 8
Тема 2.1. Строевые упражнения	42 43	Практическое занятие: «Строевые упражнения» Строевые приемы на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2	
Тема 2.2. Общеразвивающие	44	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений».		

упражнения		Раздельный способ проведения ОРУ. Основные стойки ног. Наклоны, выпады, приседы.	2	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	45	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка			4	ОК 8
Тема 6.1. Профессионально- прикладная физическая подготовка	46	Практическое занятие: Повторение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Развитие физических качеств и двигательных способностей.	2	
	47	Дифференцированный зачет	2	
	Всего		94	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, персональный компьютер, инвентарь (секундомеры, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, тренажеры, лыжный инвентарь, коньки).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники:

1. Собянин Ф.И.. Физическая культура.: учебник для студентов сред. проф. учебных заведений. — Ф.И. Собянин. -Ростов н/Д: Феникс, 2020-221.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа :<http://lfksport.ru/>

3. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

4. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.olympic.ru>

6. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2018. – 236 с.

2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль 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	Знать роль 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.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные	

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного
---	--	--

		проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	---