

Комитет по образованию
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Электромашиностроительный колледж»
(СПб ГБПОУ ЭМК)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБПОУ ЭМК
_____ А.В. Гусев
_____ 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального
образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по
отраслям)

Санкт-Петербург
2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.04.2022 № 234, зарегистрированного Министерством Юстиции Российской Федерации от 23.05.2022 № 68546, входящей в укрупненную группу профессий 27.00.00 УПРАВЛЕНИЕ В ТЕХНИЧЕСКИХ СИСТЕМАХ

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Электромашиностроительный колледж».

Разработчик(и): Безуспарцев Анатолий Геннадьевич, преподаватель Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Электромашиностроительный колледж».

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании методической комиссии общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла, протокол от 08.04.2024 № 1; на заседании методического совета протокол от 09.04.2024 № 1.

Рассмотрена и принята к утверждению на заседании Педагогического совета, протокол от 10.04.2024 № 1.

Содержание

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины..... | 4 |
| 1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы..... | 4 |
| 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины | 4 |
| 1.3. Обоснование часов вариативной части | 4 |
| 2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины | 5 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности..... | 5 |
| 2.2. Содержание рабочей программы учебной дисциплины..... | 6 |
| 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины..... | 9 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение..... | 9 |
| 3.2. Информационное обеспечение..... | 9 |
| 3.3. Организация образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий | 9 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины..... | 11 |

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

| Знать | Уметь | Коды формируемых общих, профессиональных, компетенций, результатов | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 31 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности | У1 организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | ОК 04, ОК 08 | | | | | | | |
| 32 основы проектной деятельности | У2 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | | ОК 04, ОК 08 | | | | | | |
| 33 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | | | | У2 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | ОК 04, ОК 08 | | | | |
| 34 основы здорового образа жизни | | | | | | У2 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | ОК 04, ОК 08 | | |
| 35 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности | | | | | | | | У2 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | ОК 04, ОК 08 |
| 36 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | | | | | | | | | |

1.3. Обоснование часов вариативной части

Вариативная часть ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения не предусмотрена.

2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

| Вид учебной деятельности | Объем академических часов |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Объем всего | 100 |
| в том числе: | |
| уроки, лекции | 0 |
| лабораторные занятия | 0 |
| практические занятия | 98 |
| Самостоятельная работа | 0 |
| Курсовая работа (проект) | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

2.2. Содержание рабочей программы учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04 ОК 08 |
| | 1. Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей | * | |
| | В том числе практических занятий | 16 | |
| | Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку | 4 | |
| | Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов | 4 | |
| | Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров | 4 | |
| | Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров | 4 | |
| Тема 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 |
| | 1. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО | * | |

| | | | |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| | В том числе практических занятий | 16 | |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда | 4 | |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха) | 4 | |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков | 4 | |
| | Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени | 4 | |
| Тема 3 Гимнастика | Содержание учебного материала | * | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 18 | |
| | Практическое занятие № 9. Техника безопасности на уроке по гимнастике. Общеразвивающие упражнения | 6 | |
| | Практическое занятие № 10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 6 | |
| | Практическое занятие № 11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | 6 | |
| Тема 4 Волейбол | Содержание учебного материала: | * | ОК 04 ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 18 | |
| | Практическое занятие № 12. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям. | 6 | |
| | Практическое занятие № 13. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра. | 6 | |
| | Практическое занятие № 14. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола | 6 | |
| Тема 5 Баскетбол | Содержание учебного материала | * | ОК 04 |
| | В том числе практических занятий | 25 | |
| | Практическое занятие № 15. Техника безопасности на уроке по баскетболу. | 5 | |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| | Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча | | ОК 08 |
| | Практическое занятие № 16. Обучение технике броска мяча в корзину | 5 | |
| | Практическое занятие № 17. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание | 5 | |
| | Практическое занятие № 18. Совершенствование тактических и технических действий в игре | 5 | |
| | Практическое занятие № 19. Обучение тактике нападения, тактике защиты | 5 | |
| Тема 6 Настольный теннис | Содержание учебного материала | * | |
| | В том числе практических занятий | 2 | ОК 04 |
| | Практическое занятие № 20. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра | 2 | ОК 08 |
| Тема 7 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 18 | |
| | В том числе практических занятий | 18 | ОК 04 |
| | Практическое занятие № 21. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами | 6 | ОК 08 |
| | Практическое занятие № 22. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины | 6 | |
| | Практическое занятие № 23. Комплекс упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц рук и ног | 6 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | | 2 | |
| Всего: | | 100 | |

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет Социально-гуманитарных дисциплин, оснащен материально-техническим обеспечением в соответствии с приложением 3 к образовательной программе.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>

2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>

3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

4. 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>

5. 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, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>.

Электронные издания (электронные ресурсы) и интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/> - бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам».
2. <http://fcior.edu.ru> - федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
3. <http://edu.ru> - федеральный портал «Российское образование».
4. <http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

3.3. Организация образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Самостоятельная работа выполняется в свободное от аудиторных занятий время.

Для выполнения заданий обучающимся предоставляется возможность использования информационных ресурсов, в том числе информационно-образовательной среды – электронно-библиотечной системы «Znanium», электронно-библиотечной системы «Лань», системы дистанционного обучения «Электронный колледж» Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Электромашиностроительный колледж» (<http://ecollege.empl-2.ru>) и доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Реализация рабочей

программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Учебные занятия организуются в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они обучаются, достижение и оценку результатов обучения, путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой представляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет». При реализации рабочей программы учебной дисциплины или ее частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий ведется учет, осуществляется хранение результатов освоения программы на бумажном носителе и/или электронно-цифровой форме.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов |
| основы здорового образа жизни | владеет теоретическими знаниями основ здорового образа жизни | |
| условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии | полнота характеристики условия профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для данной профессии | |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | демонстрация знаний правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | правильность применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности | |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | применение средств профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | |