

Министерство образования и науки РТ
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

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

Казань, 2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)».

Разработчики:

ГАПОУ «КРМК»

(место работы)

Преподаватель
(занимаемая должность)

О.П. Попова
(инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
Протокол № 1 от « 4 » сентябрь 2023 г.
Председатель ПЦК Л.В. Ан

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить соответствующие общие/профессиональные компетенции (ОК/ПК), личностные результаты воспитания:

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.

ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР9 Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР13 Умеющий брать на себя ответственность за результат выполненной работы.

ЛР16 Проявляющий коммуникабельность при работе в коллективе, способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.

ЛР20 Осознанно выполняющий профессиональные требования, добросовестный, способный четко организовывать и планировать свою трудовую деятельность, нацеленный на результат.

ЛР21 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.

ЛР23 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.

ЛР25 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 122 часа, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем 122 часа,
- самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка обучающегося (всего)	122
Самостоятельная работа	
во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	114
лабораторные занятия	
в том числе практическая подготовка	
курсовой проект (работа)	
Консультации	
<i>Промежуточная аттестация форме Дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
2 курс 3 семестр		40	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		2	
	Инструктаж по ТБ на занятиях ФК. Факторы, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни.	2	1
Раздел 2. Легкая атлетика		6	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта.	2	2
	Совершенствование техники длительного бега. Бег 100м на результат	2	
	Эстафетный бег	2	
Раздел 3. Футбол		6	
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги.	2	2
	Остановка, отбор мяча.	2	
	Закрепление изученных элементов. Учебная игра	2	
Раздел 4. Волейбол.		6	
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками снизу	2	2
	Прием и передача двумя руками сверху.	2	
	Верхняя прямая подача. Учебная игра	2	
Раздел 5. Баскетбол		6	
	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи	2	2
	Передачи мяча, броски с различных точек.	2	
	Личная, зонная защита. Учебная игра	2	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
	ТБ на занятиях ППФП. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки	2	1
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
Раздел 7 . Гимнастика.		4	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы УГГ и ОРУ.	2	2

	Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия, перекаты.	2	
Раздел 8. Лыжная подготовка.		4	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.	2	2
	Одновременные лыжные ходы.	2	
Зачет		2	
2 курс 4 семестр		44	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		4	
	Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	2	1
	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	1
Раздел 2. Лыжная подготовка.		4	3
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Коньковый ход	2	
	Классический ход.	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
	ТБ Комплексы утренней гимнастики. Комплексы упражнений по формированию осанки.	2	1
	Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья с учетом профессиональных рисков.	2	1
Раздел 4. Гимнастика.		6	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Связки из акробатических элементов	2	
	Акробатическая комбинация.	2	2
Раздел 5. Баскетбол		6	
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	2
	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча.	2	
	Нападение быстрым отрывом	2	
Раздел 6. Волейбол.		6	
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста.	2	2
	Совершенствование передач над собой, в паре.	2	

	Совершенствование техники приема мяча.	2	
Раздел 7. Футбол		6	
	ТБ. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	Тактические действия в нападении и защите.	2	2
Раздел 8. Легкая атлетика.		6	
	ТБ. Оздоровительный бег до 2000м. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	2
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.	2	
	Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3x10м	2	
Зачет		2	
3 курс 5 семестр		38	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		2	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.		
Раздел 2. Легкая атлетика.		6	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2	2
	Совершенствование техники длительного бега		
	Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	2	
	Бег с низкого старта 100м.	2	
Раздел 3. Футбол		6	
	ТБ на занятиях футболом. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Командные действия в защите, нападении.	2	
	Двусторонняя учебная игра с заданием.	2	2
Раздел 4. Волейбол.		6	
	ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
	Судейство. Учебная игра с заданием.	2	
Раздел 5. Баскетбол		6	

	ТБ на занятиях баскетболом. Приемы техники защиты – перехват.	2	2
	Личная защита, зонная защита.	2	
	Судейство. Учебная игра с заданием.	2	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
	ТБ. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах.	2	1
	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
Раздел 7 . Гимнастика.		6	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении, ОРУ.	2	2
	Комплексы упражнений со скакалкой.	2	
	Комплексы упражнений с предметами.	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		122	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- Мячи
- Гимнастическая скакалка

Тренажеры:

- Набор гантелей
- Комплект гирь и штанг.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаев А.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2022
2. Муллер А.Б. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2020

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2019-2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
<http://zdd.1september.ru/>
<http://www.edu.ru>
PowerLifting.ru
ironman.ru
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
<http://физруку.рф>
<http://spo.1september.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, что составляет портфолио студента по предмету.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. 	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Проведение мероприятия</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, а также личностных результатов воспитания.

Результаты обучения (освоенные основные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу. Формирование понимания</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических</p>

	<p>членами команды личной и коллективной ответственности; эффективный поиск необходимой информации; использование различных источников, включая электронные;</p>	заданий.
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>- организация самостоятельных занятий при изучении учебной дисциплины. Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>

<p>Результаты обучения (личностные результаты воспитания)</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания</p>
<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР9 Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР13 Умеющий брать на себя ответственность за результат выполненной работы.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР16 Проявляющий коммуникабельность при работе в коллективе, способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>

<p>ЛР20 Осознанно выполняющий профессиональные требования, добросовестный, способный четко организовывать и планировать трудовую деятельность, нацеленный на результат.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР21 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР23 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР25 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища из положения лежа на спине (сед), руки за головой, ноги закреплены;
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши -3 км, девушки -2 км (без учета времени);
 - ходьба (бег) на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

**ПРИМЕРНЫЕ контрольные нормативы по разделам программы
для обучающихся основной медицинской группы.**

Виды движений	девушки			юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на короткие дистанции: 60 м. 100м	9,8 16,0	10,2 16,8	11,4 17,8	8,5 13,5	9,0 14,0	9,5 14,5
Кросс 500м. 1000м. 2000м. 3000м.	1.55 4.30 10.20 б/у врем.	2.05 5.10 10.40 -	2.20 6.00 11.10 -	- 3.30 7.20 12.30	- 3.50 7.50 13.20	- 4.10 8.20 14.00
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	240	220	190
Наклон вперед из положения стоя (см)	20 и выше	12–14	7 и ниже	15 и выше	9–12	5 и ниже
Лыжные гонки 3км. 5км.	18.00 -	19.00 -	21.00 -	- 24.00	- 25.30	- 26.30.
Рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	-	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	9	40	22	15
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	15	12	10
Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	30	25	20	40	35	30
Волейбол (кол-во раз) -верхняя прямая подача (из 3-х) -верхняя передача над собой	3 8	2 6	1 5	3 10	2 8	1 6
Баскетбол (10 попыток, кол-во раз)						

- штрафной бросок	4	3	2	5	4	3
- бросок из-под щита после ведения	7	6	4	8	7	5
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	до 9	до 8	до 7,5