



C=RU, O=ГАПОУ СО
«ТИПК», CN=Чернова
С.Н., E=tipk@edu.tgl.ru
00d40e920388a73cf9
2025.05.30
09:04:42
+04'00'



Министерство образования Самарской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской
области «Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПОК»)

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГАПОУ СО «ТИПОК»
от 30.05.2025 № 192-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2025 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании рабочей группы ОП 27.02.07
Протокол № 10 от 29.05.2025
Руководитель ОП И.В. Засыпалова

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Электротехника разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и на основании примерной образовательной программы по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК»

Разработчик:

Ибрагимова Р.Р. – преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика	
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	5
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины	6
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1. Материально-техническое обеспечение	9
3.2. Учебно-методическое обеспечение	9
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура» (наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен¹:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.04	организовывать работу коллектива и команды	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности		
ОК.08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни	
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	
		средства профилактики перенапряжения	

¹Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия ²	180	-
<i>Лабораторно/практических работ</i>	180	180
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме (дифференцированного зачета)</i>	-	-
Всего	180	180

²Учебные занятия могут представлены в виде теоретических занятий, лабораторных и практических занятий

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовая работа (проект)	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1 Введение		2	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в развитии личности.	Содержание	2	OK 01
		Не предусмотрено	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Вводный инструктаж, техника безопасности на занятиях физической культуры Роль физической культуры и спорта в развитии личности	2(2)	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 2. Легкая атлетика		32	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание	12	OK 01 OK 08
		Не предусмотрено	
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Развитие быстроты.	4(6)	
	Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	4(10)	
	Техника эстафетного бега (4x100 метров)	4(14)	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Содержание	4	OK 01 OK 08
		Не предусмотрено	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Бег 800 метров, 1000 метров.	4(18)	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Тема 2.3 Совершенствование	Содержание	8	OK 01
		Не предусмотрено	

техники бега на длинные дистанции.	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Бег на дистанции: 2000 метров, 3000 метров	8(26)	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в длину сразбега.	Содержание	4	OK 01 OK 08
		Не предусмотрено	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Прыжки в длину с разбега (техника отталкивания, полета, приземления)	4(30)	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Тема 2.5 Совершенствование техники метания гранаты	Содержание	4	OK 01 OK 08
		Не предусмотрено	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Метание гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, финальные усилия	4(34)	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 3. Спортивные игры.		130	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание	52	OK 01 OK 04 OK 08
		Не предусмотрено	
	В том числе практических и лабораторных занятий	52	
	Техника ведения мяча	4(38)	
	Ловля и передача мяча различными способами на месте	4(42)	
	Ведение мяча с изменением направления и скорости	4(46)	
	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении	4(50)	
	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении	4(54)	
	Бросок мяча после ведения	4(58)	
	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции	4(62)	
	Штрафной бросок. Учебная игра	12(74)	
	Двухсторонняя игра	12(86)	

	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Тема 3.2. Мини футбол	Содержание	28	OK 01 OK 03 OK 08
		Не предусмотрено	
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы	4(90)	
	Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке	4(94)	
	Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения	4(98)	
	Отбор мяча перехватом; в выпаде	4(102)	
	Учебная игра.	12(114)	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание	50	OK 01 OK 04 OK 08
		Не предусмотрено	
	В том числе практических и лабораторных занятий	50	
	Передача мяча двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед и назад, вправо, влево	4(118)	
	Передача мяча во встречных колоннах	4(122)	
	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед, в стороны, назад	10(132)	
	Прием мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 2-1	10(142)	
	Верхняя прямая подача	10(152)	
	Учебная игра	12(164)	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 4. Спортивная и атлетическая гимнастика		16	
Тема 4.1 Техника выполнения упражнений на спортивных снарядах	Содержание	16	OK 01 OK 04 OK 08
		Не предусмотрено	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Выполнение упражнений на перекладине, на брусках	12(176)	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
	Дифференцированный зачет	4(180)	
Промежуточная аттестация			
Всего		180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивный зал и открытый стадион, которые оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,

Открытый стадион:

- турник, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, палочки эстафетные, гранаты учебные, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Решетников, Н. В., Кислицын, Ю. Л., Палтиевич, Р. Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2019 г. – 176 с.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10– 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 237 с.: ил. – ISBN 978-5-09-028994-8.

3. Гринин, Л. Е., Волкова-Алексеева, Н. Е., Справочник учителя физической культуры, М.: Учитель, 2020. – 118 с. ISBN: 9785705744879

3.2.2. Основные электронные издания

1. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник для СПО / Быченков С. В., Везеницын О. В. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 06.04.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 56 с. – ISBN 978-5-507-44156-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 06.04.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва:

Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-53402612-2.

– Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

5. Спортивная метрология: учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; ответственный редактор В. В. Афанасьев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 209 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08626-3. – Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471448>

6. 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, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Здоровье детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://zdd.1september.ru/>

2. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.edu.ru>

3. Спорт в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>

4. Спортивная Россия. Открытая платформа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: <https://www.infosport.ru/>

5. Спортивная Россия [Электронный ресурс]. URL: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности. 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.	- правильные и четкие ответы на контрольные вопросы и тесты; - правильность применения психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; - демонстрирует системные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - демонстрирует знания основ здорового образа жизни; - оказывает высокий уровень знания условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - грамотно использует средства профилактики перенапряжения	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Дифференцированный зачет
Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной	-демонстрирует умение взаимодействовать с коллегами (сокурсниками), руководством (преподавателем), клиентами в ходе профессиональной деятельности;	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении комплекса упражнений. Регулирование физической
деятельности. 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 специальности.	- грамотно организует работу коллектива и команды; - эффективно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - грамотно применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - эффективно пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Дифференцированный зачет