

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

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

Профессия 15.01.29 Контролер качества в машиностроении

Составитель: преподаватель первой  
квалификационной категории В.М. Филиппов

Проректор по образовательной  
деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав социально-гуманитарного цикла.

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

**Цель** дисциплины: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

**Задачи** дисциплины:

- образовательная (формирование мировоззрения, содействуя становлению культуры личности);
- воспитательная (формирование умений работать в команде, быть терпеливым в достижении поставленной цели);
- оздоровительная (гармоническое развитие форм и функций организма, направленное на укрепление здоровья);
- профессионально-прикладная (подготовка человека к конкретной трудовой деятельности).
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- знать основы здорового образа жизни.

Освоение дисциплины СГ.04 Физическая культура направлено на формирование части компетенций

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.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 4, ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- основы здорового образа жизни
--	---	---------------------------------

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	104
Самостоятельная работа обучающихся	-
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет в форме дифференцированного зачета – 3 семестр	

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Распределение содержания учебного материала по видам занятий	Количество часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Самоконтроль занятий физической культуры и спорта.</b>		
<b>Тема 1.1. Самоконтроль занятий физической культуры и спорта.</b>	<b>Лекции:</b> не предусмотрено	-
	<b>Практические занятия:</b> Параметры физического развития обучающихся. Инструктаж по технике безопасности. Определение уровня физической подготовленности учащихся.	14
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Лекции:</b> не предусмотрено	-
	<b>Практические занятия:</b> Профессиограмма профессии. Техника бега на разные дистанции. Техника эстафетного и челночного бега. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники стартового разгона и финиширования.	15
<b>Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции.</b>	<b>Лекции:</b> не предусмотрено	-
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники бега на средние и длинные дистанции.	15
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		
<b>Тема 3.1. Футбол.</b>	<b>Лекции</b>	1
	<b>Практические занятия:</b> Футбол. Правила и техника безопасности игры. Правильный отбор мяча и обманные движения на скорости. Тактические действия в игре. Отработка удара по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отработка удара головой на месте и в прыжке. Отработка остановки мяча ногой, грудью.	15
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Лекции</b>	1

<b>Волейбол.</b>		<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности и правила игры. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Тактика игры в нападении, в защите. Обучение правилам перемещения, передачи, подачи мяча. Отработка техники приема и передачи мяча. Техника подачи мяча.	15
		Техника приема мяча снизу 2-мя руками. Отработка техники нападающего удара. Техника верхней передачи мяча. Отработка техники блокирования. Тактика игры в защите. Отработка тактических действий в игре.	
<b>Тема</b>	<b>3.3.</b>	<b>Лекции</b>	1
<b>Баскетбол.</b>		<b>Практические занятия:</b> Правила игры и техника безопасности. Правила введения, ловли и передачи мяча. Техника игры в нападении и защите. Тактические действия в игре. Техника ловли и передачи мяча. Отработка техники бросков мяча в корзину. Техника броска мяча в корзину со средней дистанции. Техника выполнения штрафного броска. Технические элементы при игре в неполном составе. Игровые комбинации в нападении. Развитие координации движений. Отработка технических элементов игры в нападении и защите. Позиционное нападение в баскетболе.	15
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>			
<b>Тема</b>	<b>4.1.</b>	<b>Лекции</b>	1
<b>Атлетическая гимнастика.</b>		<b>Практические занятия:</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса на тренажерах. Общеразвивающие упражнения с предметами и на тренажерах. Упражнения для мышц спины и пресса, ног на тренажерах. Упражнения для силовой выносливости. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Зачет.	15
<b>Дифференцированный зачет</b>			-
<b>Итого по дисциплине</b>			<b>108</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.**

Реализация дисциплины СГ.04 «Физическая культура» требует наличия спортивного зала.

##### **Оборудование спортивного зала:**

баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола, для волейбола, для футбола, конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис, боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мяч, планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки, гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики, пневматическая винтовка.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная учебная литература:**

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия , 2020. - 312, [1] с. : ил., табл. - (Профессиональное образование) (Общеобразовательные дисциплины). – Текст : непосредственный.

2. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>. – Текст: электронный.

##### **Дополнительная учебная литература**

1. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник [для вузов] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., стер. - Москва : Академия, 2021. - 494, [1] с. - Текст : непосредственный.

2. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 104 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171> – Текст: электронный.

3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2022 — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>

4. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

### **Интернет-ресурсы**

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.school-collection.edu.ru>.

Единое окно доступа к образовательным ресурсам Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.window.edu.ru>.

Открытая электронная библиотека «ИИТО ЮНЕСКО» по ИКТ в образовании [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://ru.iite.unesco.org/publications>.

Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.ict.edu.ru>.

Справочник образовательных ресурсов «Портал цифрового образования» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.digital-edu.ru>.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - ФЦИОР [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.fcior.edu.ru>.