

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»
Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора,
совмещающий обязанности директора
филиала КузГТУ в г. Новокузнецке
_____ Баранов Ю.А.
«29» мая 2026г

Рабочая программа дисциплины
СГЦ.04 Физическая культура

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

Присваиваемая квалификация
«Техник»

Форма обучения
Очная

Новокузнецк 2026 г.

РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ

Преподаватель отделения СПО

_____ Т.В. Гуменникова

Подпись

СОГЛАСОВАНО

заведующий отделением СПО

_____ Т.В. Гуменникова

Подпись

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ Т.А. Евсина

Подпись

Рабочая программа обсуждена на заседании
учебно-методического совета
филиала КузГТУ в г. Новокузнецке
Протокол No 6 от 28.05.2026

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью СГЦ цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 27.02.07 «Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)».

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:

общих компетенций:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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;

Уметь: 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;

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Знать: психологию 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;

Уметь: организовывать работу коллектива и команды;

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

Знать:

- психологию 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;

Уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,
- достижения жизненных и профессиональных целей;

Иметь практический опыт:

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Курс 2 / Семестр 3			
Объем дисциплины	32		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>	2		
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	30		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 2 / Семестр 4			
Объем дисциплины	42		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>	2		
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	40		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 5			
Объем дисциплины	20		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>	2		
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	18		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 6			
Объем дисциплины	28		
в том числе:			
<i>лекции, уроки</i>	2		
<i>лабораторные работы</i>			
<i>практические занятия</i>	26		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет		

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
Раздел 1. Основы физической культуры		8
Тема 1.1.	Содержание 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	8
Физическая		
	В том числе практических занятий	-
Раздел 2. Легкая атлетика		42
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Прыжок в длину с места	-
	В том числе практических занятий	14
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	

	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание	
	1. Техника бега по дистанции	
	В том числе практических занятий	14
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	
	Разучивание комплексов специальных упражнений	
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции		
Прыжок в длину с разбега.	Содержание	
	1. Техника бега на средние дистанции.	
Метание снарядов.	В том числе практических занятий	14
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	

	Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	
	Техника метания гранаты	
	Техника метания гранаты, контрольный норматив	
Раздел 3. Баскетбол		42
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-
	В том числе практических занятий	10
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -	-
	«ведение – 2 шага – бросок».	
	В том числе практических занятий	10
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в	
	кольцо с места	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения	
	упражнения «ведения-2 шага-бросок	
	Содержание	
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	-
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	

	В том числе практических занятий	12
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача	
	мяча в колонне и кругу	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке	
	баскетболиста	
Тема 3.4.	Содержание	
	1. Техника владения баскетбольным мячом	
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	В том числе практических занятий	10
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	
Раздел 4. Волейбол		40
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	
	В том числе практических занятий	10
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка	
	у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после	
	перемещения	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,	

	индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия	
	игроков, взаимодействие игроков	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-
	В том числе практических занятий	10
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание	
	1. Техника прямого нападающего удара	-
	В том числе практических занятий	10
	Отработка техники прямого нападающего удара	
Тема 4.4.	Содержание	
	1. Техника прямого нападающего удара	-
Совершенствование техники владения Волейбольным мячом	В том числе практических занятий	10
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём	
	контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	
	Учебная игра с применением изученных положений.	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		12
Тема 5.1	Содержание	
	1. Техника коррекции фигуры	-
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	В том числе практических занятий	12
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	
Раздел 6. Лыжная подготовка		40
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание	
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В	-

	случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	
	В том числе практических занятий	40
	Одновременные беспшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	
	Катание на коньках.	
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	
	Кроссовая подготовка.	
	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	
	Промежуточная аттестация	
	3–5 семестры – зачет	
	6 семестр – дифференцированный зачет	
Всего:		122

3 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основная литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов СПО / А. А. Бишаева ; А. А. Бишаева. – 9-е изд., стер. – Москва : Академия, 2023. – 320 с. с. – URL: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=689193> (дата обращения: 07.04.2025). – Текст : электронный.

3.2.2 Дополнительная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка.: учебник для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.. – Москва : Юрайт, 2025. – 128 с. – ISBN 978-5-534-19367-1. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-562818> (дата обращения: 07.04.2025). – Текст : электронный.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура.: учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.. – Москва : Юрайт, 2025. – 424 с. – ISBN 978-5-534-

02612-2. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-560907> (дата обращения: 07.04.2025). – Текст : электронный.

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. оздоровительные технологии: учебник для СПО / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.. – 3-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 279 с. – ISBN 978-5-534-17034-4. – URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-563332> (дата обращения: 07.04.2025). – Текст : электронный.

3.2.3 Методическая литература

1. Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для студентов 2–4 курсов специальности СПО 27.02.07 "Управление качеством продукции, процессов и услуг" (по отраслям) очной формы обучения / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра теории и методики профессионального образования ; составители: М. Д. Кунгурцева, Т. С. Максимова. – Кемерово : КузГТУ, 2019. – 23 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=3707> (дата обращения: 07.04.2025). – Текст : электронный.

3.2.4 Интернет ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КузГТУ.

6. Иные сведения и (или) материалы