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

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____А.Ю. Назаров
Приказ от 31.08.2022 № 79

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.12. Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
15.01.23 Наладчик станков и оборудования в механообработке

г. Санкт-Петербург
2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, зарегистрированного в Министерстве юстиции России от 07.06.2012 № 24480 (далее − ФГОС СОО), федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее − ФГОС СПО) по профессии 15.01.23 Наладчик станков и оборудования в механообработке, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 № 824, зарегистрированного Министерством Юстиции Российской Федерации от 20.08.2013 № 29665, входящей в укрупненную группу специальностей 15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ, с учетом примерной основной образовательной программы «Профессионалитет» программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.23 Наладчик станков и оборудования в механообработке, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 15.00.00 от 25.07.2022 № 24, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ, № 73 приказ ФГБОУ ДПО ИРПО от 29.07.2022 № П-256.

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 математического и общего естественнонаучного учебного цикла, протокол от 30.08.2022 № 1; на заседании методического совета протокол от 30.08.2022 № 1.

ПРИНЯТА решением Педагогического совета, протокол от 31.08.2022 № 1.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....7
3. Условия реализации учебной дисциплины.....10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....14

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.12 «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в системе среднего профессионального образования на базовом уровне освоения, реализующего образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии: 15.01.23 «Наладчик станков и оборудования в механообработке», которая является частью образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина является частью цикла общеобразовательных дисциплин (О.00 Общеобразовательная подготовка), ОУД.12 Физическая культура.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых бидон спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
- практические занятия;	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1.	**Теоретические основы физического воспитания**	**3**	
Введение	**Содержание учебного материала:** Введение.	1	1
Тема 1.1 **Физическая культура в современном мире.**	**Содержание учебного материала:** Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике вредных привычек.	1	1
	Самостоятельная работа: - выполнение рефератов;	**10**	
Тема 1.2 **Основы здорового образа жизни**	**Содержание учебного материала:** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Современное состояние здоровья молодежи. Методы оценки уровня физического развития. Тестирование уровня развития двигательных качеств. Мотивация и целенаправленность самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Организация спортивных занятий различной направленности – по видам спорта и интенсивности нагрузок. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные признаки утомления и методы самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.	1	1
	Самостоятельная работа: - выполнение рефератов;	**10**	
Раздел 2.	**Практические основы физической культуры и спорта**	**231**	
Тема 2.1 **Легкая атлетика**	**Содержание учебного материала:** **Практическое занятие № 1.** Беговые упражнения: техника бега.	90	

	Практическое занятие № 2. Прыжковые упражнения: техника прыжков. **Практическое занятие № 3.** Метания. **Практическое занятие № 11.** Беговые упражнения: принципы подготовки и планирования. **Практическое занятие № 12.** Прыжковые упражнения: принципы подготовки и планирования. **Практическое занятие № 13.** Кроссовая подготовка: принципы подготовки и планирования. **Практическое занятие № 21.** Беговые упражнения: командное взаимодействие. **Практическое занятие № 22.** Метательные упражнения: метание гранат. **Практическое занятие № 23.** Беговые, прыжковые и метательные упражнения: совершенствование навыков.		
	Самостоятельная работа: - выполнение индивидуальных заданий № 8-10, 12;	**19**	
Тема 2.2 **Игровые виды спорта (Баскетбол, Футбол, Волейбол, Настольный теннис)**	**Содержание учебного материала:** **Практическое занятие № 4.** Баскетбол: техника игры. **Практическое занятие № 5.** Баскетбол: организация командной работы. **Практическое занятие № 8.** Волейбол: техника игры. **Практическое занятие № 9.** Волейбол: организация командной работы. **Практическое занятие № 10.** Футбол. **Практическое занятие № 17.** Баскетбол: техники игровых действий. **Практическое занятие № 18.** Стритбол. **Практическое занятие № 20.** Настольный теннис: техники игровых действий.	79	
	Самостоятельная работа: - выполнение индивидуальных заданий № 5-7;		
Тема 2.3 **Прикладная физическая подготовка**	**Содержание учебного материала:** **Практическое занятие № 6.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): развитие двигательных качеств. **Практическое занятие № 7.** ППФП: развитие общей и специальной выносливости. **Практическое занятие № 14.** ППФП: система профессионально и жизненно значимых умений и навыков. **Практическое занятие № 15.** ППФП: самооценка работоспособности **Практическое занятие № 16.** ППФП: абсолютная и относительная сила избранных	61	

	групп мышц. **Практическое занятие № 19.** ППФП: развитие координации, ловкости, точности.		
	Самостоятельная работа: - выполнение индивидуальных заданий № 1-4, 11, 13, 14;		
Зачет	**Зачет**	**3**	
Дифференцированный зачет	**Дифференцированный зачет**	**1**	
	Самостоятельная работа: - подготовка к промежуточной аттестации.	4	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка включая практические работы Самостоятельные работы Максимальная учебная нагрузка	**117** **110** **59** **176**	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение по дисциплине Физическая культура:

Спортивный комплекс:

- спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Спортивный зал;

- Министадион – 1шт.,
- барьеры – 5шт.,
- ворота для минифутбола с сеткой -1комп.,
- зона приземления со стойками для прыжков в высоту – 1комп.,
- комплект для игры в волейбол – 1шт.,
- стенка гимнастическая- 10шт.,
- тележка для матов – 1шт.,
- ферма баскетбольная -4шт.,
- доска навесная универсальная – 5шт.,
- мат гимнастический 1,0х2,0 – 10шт.,
- навесная перекладина – 10шт.,
- скамейка гимнастическая 2м – 10шт.,
- степплатформы- 15шт.,
- система для озвучивания зала – 1шт.,
- протектор защитный (комплект на 2 стены)-1шт.

Тренажерный зал

- Беговая дорожка-1 шт.,
- велотренажер -2 шт.,
- силовой комплекс – 1 шт.,
- степпер – 2 шт.,
- многофункциональный тренажер -1 шт.,
- стойка для профессиональных гантелей с гантелями (10 пар) – 1 шт.,
- стойка для фитнес-гантелей с гантелями (16 пар) -1 шт.,
- стойка с гимнастическими палками (бодибары) – 1 шт.,
- стойка с набивными мячами (медболы)-1 шт.,
- стол для армреслинга-3 шт.,
- стол для настольного тенниса (складной) – 4 шт.,
- тренажер баттерфляй-1 шт.,
- тренажер жим ногами угол 45 градусов-1 шт.,
- тренажер голень-машина (сидя)-1 шт.,
- тренажер Дельта-машина -1 шт.,
- тренажер для мышц сгиб-разгиб бедра – 1шт.,
- тренажер для мышц спины -1 шт.,
- тренажер рычажная тяга – 1шт.,
- штанга тренировочная 120 кг -2 шт.,
- штанга тяжелоатлетическая 200 кг-2 шт.,
- гребной тренажер -2 шт.,
- тренажер Proteus – 2 шт.,
- скамья для пресса – 1 шт.,
- набор гирь(4 шт.)-1 шт.

Открытый стадион;

Футбольное поле, оборудованное футбольными воротами, заградительными сетками и трибунами с козырьком на 96 мест;

- легкоатлетические беговые дорожки- 3 полосы по прямой, 3 полосы по кругу;

- сектор для прыжков в длину;
- волейбольная и баскетбольная площадки, оборудованные и размеченные в соответствии с нормативами и правилами;
- площадка ОФП с оборудованием – перекладина, брусья, скамьи для пресса - 2шт

Основными средствами обучения на уровне предмета являются рекомендованные учебники и учебные пособия. В качестве дополнительных средств могут быть использованы книги-первоисточники, периодические издания, Интернет-ресурсы, имеющиеся в библиотеке.

В качестве средств обучения непосредственно на занятиях применяется раздаточный методический материал с указанием порядка выполнения работы, иллюстрациями и заданиями.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Физическая культура 10-11 классы [Текст] : учебник / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2021. - 271 с.

Дополнительная литература:

2. Бишаева А.А. Физическая культура :учебник для студ.учреждений СПО/А.А. Бишаева.-2-е изд.,стер.-М:ИЦ "Академия",2017.-320с.

ЭБС «Лань»:

3. Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/70303 — Загл. с экрана,486 доступов.

Электронные ресурсы:

4. Олимпийский комитет России [Электрон. ресурс], Режим доступа: http://www.olympic.r

5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электрон. ресурс], Режим доступа: www.infosport.ru

3.3. Организация образовательной деятельности

Для выполнения заданий по практическим занятиям обучающиеся используют методические указания к практическим занятиям по учебной дисциплине. Для выполнения заданий обучающимся предоставляется возможность использования информационных ресурсов, в том числе информационно-образовательной среды − электронно-библиотечной системы Znanium, 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 (ЭО), дистанционных образовательных технологий (ДОТ). 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

4.1. Методы контроля и оценки текущей успеваемости

№	Название темы	Результаты освоения			Методы и средства контроля и оценки текущей успеваемости
		личностных:	метапредметных:	предметных:	
1	Физическая культура в современном мире	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических п практических занятий, в области	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,	Устный опрос, реферат;
2	Основы здорового образа жизни				устный опрос, реферат;
3	Легкая атлетика				Практическая работа № 1-3, 11-, 21-23, индивидуальные задания 8-10, 12, нормативы;
4	Игровые виды спорта				Практическая работа № 4, 5, 8-10, 17, 18, 20, индивидуальные задания 5-7, нормативы;
5	Прикладная физическая подготовка				Практическая работа № 6, 7, 14-16, 19, индивидуальные задания 1-4, 11, 13, 14 нормативы.

		- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых	анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативн	физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых бидон спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	

		социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм,	ых и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;		

		уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите;			

4.2 Промежуточная аттестация обучающихся.

№	Форма	Средства контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины
1	Дифференцированный зачет	Задания дифференцированного зачета.