

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ А.В. Гусев
_____ 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального
образования – программы подготовки специалистов среднего звена
22.02.06 Сварочное производство

Форма обучения: заочная

г. Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 22.02.06 Сварочное производство, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2014 № 360, зарегистрированного Министерством Юстиции Российской Федерации от 27.06.2014 № 32877, входящей в укрупненную группу профессий 15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ, с учетом профессионального стандарта «Сварщик», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.11.2013 № 701н, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 13.02.2014, № 31301.

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 общепрофессиональных дисциплин, протокол от 31.08.2023 № 1; на заседании методического совета протокол от 31.08.2023 № 1.

ПРИНЯТА решением Педагогического совета, протокол от 31.08.2023 № 1.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	17

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Код знания	Знать	Код умения	Уметь	Коды формируемых личностных результатов, общих и профессиональных компетенций
3 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 1, 3, 4, 6 – 8 ЛР 9
3 2	основы здорового образа жизни			

Рабочая программа профессионального модуля направлена на формирование личностных результатов (ЛР), в соответствии с Рабочей программой воспитания по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

Формируемые общие и профессиональные компетенции (ОК, ПК):

Код ОК, ПК	Наименование
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий

	зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
--	---

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося составляет 384 академических часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы, в том числе:

аудиторной учебной работы: 192 академических часа;

самостоятельной учебной работы: 192 академических часа.

Вариативная часть ФГОС СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство
24 часа

Объем академических часов	Обоснование тема, получение дополнительных умений, знаний, коды формируемых компетенций
3	«Спортивные игры (баскетбол)»
3	«Спортивные игры (волейбол)»
3	«Гимнастика»,
3	«ОФП»,
3	«Легкая Атлетика»,
3	«Лыжная подготовка»,
3	«Профессионально-прикладная физическая подготовка»,
3	«Военно-прикладная физическая подготовка».

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	Объем академических часов
Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося	220
аудиторной учебной работы	6
в том числе:	
практические занятия	2
Самостоятельной учебной работы	214
в том числе:	
работа с источниками информации: подготовка к практическим занятиям; составление словаря профессиональных терминов; подготовка сообщений по темам.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Учебно-методическое обеспечение:

- ФГОС СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство
- календарно – тематическое планирование;
- раздаточный дидактический материал;
- электронные ресурсы;
- оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации;
- учебник, учебное пособие;
- методические указания к практическим занятиям;
- методические указания по выполнению самостоятельной работы;

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебных занятий, самостоятельная работа, формы организации деятельности обучающихся	Объем академических часов	Уровень освоения	Коды формируемых личностных результатов, общих и профессиональных компетенций
1	2	3	4	5
Раздел 1. Практическая часть		6		
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	<p>Содержание: Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Особенности физической функциональной подготовленности.</p>	1	1	ОК 1, 4, 6 – 8 ЛР 9
	<p>Практические занятия: № 1 Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений. № 2 Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. № 3 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы. Совершенствование строевой подготовки. № 4 Совершенствование техники выполнения построений, перестроений.</p>	1	2	
	<p>Самостоятельная работа: Выполнение различных физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Двигательные умения и навыки.</p>	28	2	

	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Двигательные действия. Построения, перестроения. Различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.			
Тема 1.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Содержание: Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	1	1	ОК 1, 3, 4, 7 ЛР 9
	<p>Практические занятия: № 5 Совершенствование техники беговых упражнений. Специальные беговые упражнения № 6 Совершенствование техники низкого старта. Техника бега на короткие с низкого старта. № 7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег 3x60м, 3x100м. № 8 Техника высокого старта. Техника бега с высокого старта на средние дистанции. № 9 Совершенствование техники бега на средние дистанции с высокого старта. Бег 400м.</p>	1	2	
	<p>Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Посещение секций по легкой атлетике. Написание реферата по теме: «Легкая атлетика» № 10 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.</p>	28	2	

	<p>№ 11 Обучение техники бега по виражу. Эстафетный бег 4х60м.</p> <p>№ 12 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p> <p>№ 13 Совершенствование техники бега на длинные дистанции, бег по виражу.</p> <p>№ 14 Бег на длинные дистанции – 2000м, без учета времени.</p> <p>№ 15 Совершенствование техники метания гранаты с трех шагов. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.</p> <p>№ 16 Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Эстафета 4х100м.</p> <p>№ 17 Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 4х30м, 4х60м</p>			
<p>Тема 1.3 Спортивные игры (волейбол)</p>	<p>Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Посещение секций по волейболу. Участие в соревнованиях по волейболу. Написание реферата на тему: «Волейбол». Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>№ 18 Стойки и перемещения по площадке. Ознакомление с правилами игры в волейбол.</p> <p>№ 19 Стойки и перемещения по площадке. Совершенствование техники верхней и нижней передачи</p> <p>№ 20 Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Техника приема мяча сверху и снизу</p> <p>№ 21 Совершенствование верхней и нижней подачи. Техника приема мяча.</p>	<p>28</p>	<p>1</p>	<p>ОК 1, 3, 4, 6 – 8 ЛР 9</p>

	<p>№ 22 Тактика и техника игры в защите и нападении. № 23 Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование верхней и нижней подачи мяча. № 24 Совершенствование техники нападающего удара. Командные действия игроков. № 25 Совершенствование командных действий игроков с мячом и без мяча. № 26 Совершенствование учебной игры. № 27 Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов. № 28 Индивидуальные действия игроков в процессе игры.</p>			
Тема 1.4 Лыжная подготовка	<p>Самостоятельная работа: Совершенствование техники лыжных ходов. Посещение спортивных секций по лыжной подготовке. Участие в соревнованиях по лыжной подготовке. Написание реферата по теме: «Лыжная подготовка». Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой или другим видом учебной программы). № 29 Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыж. № 30 Обучение техники бесшажного хода.</p>	26	1	ОК 1, 6 – 8 ЛР 9

	<p>№ 31 Совершенствование техники одношажного хода. Прохождение дистанции 1000м.</p> <p>№ 32 Совершенствование техники бесшажного и одношажного хода. Прохождение дистанции 2-3км</p> <p>№ 33 Обучение техники классического двухшажного хода</p> <p>№ 34 Обучение техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>№ 35 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение техники конькового хода.</p> <p>№ 36 Техника спусков и подъема. Техника торможения. Техника экстренного торможения.</p> <p>№ 37 Совершенствование техники торможения, спусков, подъемов.</p>			
Тема 1.5 Спортивные игры (баскетбол)	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Совершенствование техники тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Посещение спортивных секций по баскетболу. Участие в соревнованиях по баскетболу. Написание реферата по теме: «Баскетбол».Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.</p> <p>№ 38 Совершенствование техники ведения мяча, перемещений по площадке, передачи мяча в парах.</p> <p>№ 39 Совершенствование техники передачи двумя руками от груди, с отскоком от пола.</p> <p>№ 40 Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча, снизу и сбоку.</p> <p>№ 41 Техника броска в корзину с места с трех шагов.</p>	26	1	ОК 1, 3, 4 ЛР 9

	<p>№ 42 Совершенствование техники броска мяча в корзину, выполнения штрафного броска.</p> <p>№ 43 Совершенствование техники ранее изученных приемов игры . Двусторонняя игра.</p> <p>№ 44 Техника защиты. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.</p> <p>№ 45 Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Повторение правил игры.</p> <p>№ 46 Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. Двухсторонняя игра.</p> <p>№ 47 Повторение правил игры. Двухсторонняя игра.</p> <p>№ 48. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры.</p>			
Тема 1.6 Гимнастика	<p>Самостоятельная работа: Выполнение изученных движений, связок, комбинаций упражнений, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Составление комплексов зарядки, разминки для уроков физической культуры. Посещение секций по аэробике и атлетической гимнастики. Написание рефератов по теме: «Аэробика», «Атлетическая гимнастика». Атлетическая гимнастика: Упражнения со свободными весами (гантелями, штангами), собственным весом, с амортизаторами, на тренажерах, с гирями. Комплексы упражнений, круговая тренировка. Инвентарь. Техника безопасности.</p> <p>Акробатика: Акробатические упражнения: прыжковые, парные, групповые. Индивидуальные упражнения: в балансировании (равновесие, шпагаты, мосты, упоры, стойки), вращательные (перекаты, кувырки, перекиды, перевороты, сальто), группировки. Соединение элементов в акробатические комбинации.</p> <p>№ 49 Разучивание, закрепление и совершенствовании техники в выполнении двигательных действий.</p>	26	1	ОК 1, 3, 4, 7, 8 ЛР 9

	<p>№ 50 Воспитание двигательных качеств и способностей (силы, силовой выносливости, гибкости, скоростно-силовых способностей, координации движений) в процессе занятий.</p> <p>№ 51 Выполнение контрольных нормативов по видам гимнастики.</p> <p>№ 52 Проведение каждым обучающимся предварительно разработанного фрагмента занятия по выбранному виду гимнастики.</p>			
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).				
<p>Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</p>	<p>Самостоятельная работа: Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной деятельности в течении дня в ходе учебной и производственной практики, в свободное время. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные и дополнительные факторы определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, физических качеств и психических свойств. Прикладные виды спорта.</p> <p>№ 53 Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>№ 54 Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>№ 55 Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>№ 56 Проведение каждым обучающимся комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	26	1	ОК 1, 3, 4, 6 – 8 ЛР 9

<p>Тема 2.2. Военно-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Самостоятельная работа: Воспитание физических качеств, в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Строевая подготовка: Строевые приемы. Навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка: Основные приемы борьбы (дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты. Тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивание и выскакивание, передвижение по узкой опоре. № 57 Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения основных приемов строевой подготовки, элементов борьбы. № 58 Разучивание, закрепление и совершенствование обучающимися в тактике ведения борьбы. № 59 Проведение учебно-тренировочных схваток. № 60 Разучивание, закрепление и совершенствование преодоления обучающимися полосы препятствий.</p>	26	1	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2		
Всего:		220		

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

Спортивный зал 24x12 кв.м

1. Баскетбольные щиты с кольцами-2
2. Козел гимнастический -2
3. Конь гимнастический-1
4. Мостик гимнастический-3
5. Скамейка гимнастическая-4
6. Стол для настольного тенниса-7
7. Ворота для мини-футбола-2
8. Весы напольные-1
9. Мат гимнастический-20
10. Комплект для игры в волейбол-1(стойка, сетка)
11. Система для озвучивания зала-1

Тренажерный зал № 1 66 кв.м

1. Мат гимнастический-2
2. Скамейка гимнастическая-2
3. Степплатформа-2
4. Стол для настольного тенниса-1
5. Велотренажер-2
6. Степпер С-500-1
7. Тренажер Weider-1
8. Спортивные тренажеры-2
9. Комплект тренажеров (атлетический)-1
10. Стойка для профессиональных гантелей с гантелями-1

Тренажерный зал № 2 109 кв.м

11. Беговая дорожка-2
12. Многофункциональный тренажер-2
13. Стойка для профессиональных гантелей с гантелями-1
14. Стойка с гимнастическими палками (бодибары)-1
15. Стойка с набивными мячами (медболы)-1
16. Стол для армрестлинга-5
17. Татами 6x6-1
18. Скамейка гимнастическая-10
19. Скамейки для раздвигалки-10
20. Тренажер «голень»-машина-1
21. Тренажер «Дельта»-машина-1
22. Тренажер для жима ногами -1
23. Шкаф для раздевалки двухярусный-20
24. Степплатформы-3
25. Гири 16кг -10
26. Мат гимнастический – 10

3.2. Информационное обеспечение

Перечень используемых учебников, учебных пособий, Интернет-ресурсов, дополнительных источников

Основные источники:

1. 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> . – Режим доступа: по подписке.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. – М.: Академия, стер.2017

Дополнительные источники:

1. Алексеева А. П. Пропаганда здорового образа жизни как способ профилактики наркотизма среди молодежи на уровне региона / А. П. Алексеева. - Текст: электронный // Znanium.com. - 2017. - №1-12. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/851042>
2. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>. – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/resource/547/58547> Статьи по физической культуре: о организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; о обучении технике двигательных действий, таких как, плавание, бег и др.; статьи о применении методик воспитания физических качеств; о видах массового спорта.
2. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
5. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
6. <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».
7. <http://www.internet-biblioteka.ru/philosophy>

Электронные образовательные ресурсы:

1. <http://ecollege.empl-2.ru>

3.3. Организация образовательной деятельности

Самостоятельная работа выполняется в свободное от аудиторных занятий время. Для выполнения заданий по самостоятельной работе обучающиеся используют методические указания по выполнению самостоятельных работ по учебной дисциплине. Для выполнения заданий самостоятельной работы 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».

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Код знания, умения	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
У 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения практических занятий 1-60; Оценка выполнения контрольных нормативов, в том числе, нормативов ГТО
З 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование, устный/письменный опрос, дифференцированный зачет
З 2	основы здорового образа жизни	Тестирование, устный/письменный опрос, дифференцированный зачет