

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
СПб ГБПОУ ЭМК  
\_\_\_\_\_ А.В. Гусев  
\_\_\_\_\_ 2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура  
основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального  
образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

Форма обучения: заочная

Санкт-Петербург  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.02.16 Технология машиностроения, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 14.06.2022 № 444, входящей в укрупненную группу профессий 15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ.

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 общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла, протокол от 30.08.2023 № 1; на заседании методического совета протокол от 30.08.2023 № 1.

Рассмотрена и принята к утверждению на заседании Педагогического совета, протокол от 31.08.2023 № 1.

## Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины .....	4
1.3. Обоснование часов вариативной части .....	4
2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины .....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности.....	5
2.2. Содержание рабочей программы учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	9
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	9
3.2. Информационное обеспечение.....	9
3.3. Организация образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий .....	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	11

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

### 1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать	Уметь	Коды формируемых общих, профессиональных, компетенций, результатов							
31 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	У1 организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	ОК 04, ОК 08							
32 основы проектной деятельности	У2 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		ОК 04, ОК 08						
33 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека				У2 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 04, ОК 08				
34 основы здорового образа жизни						У2 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 04, ОК 08		
35 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности								У2 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 04, ОК 08
36 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности									

### 1.3. Обоснование часов вариативной части

Вариативная часть ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения не предусмотрена.

## 2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем академических часов</b>
<b>Объем всего</b>	147
в том числе:	
уроки, лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	6
<b>Самостоятельная работа</b>	141
<b>Курсовая работа (проект)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета	2

## 2.2. Содержание рабочей программы учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 04 ОК 08
	1. Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	*	
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	25	
	Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров		
Практическое занятие № 4. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров			
<b>Тема 2</b> <b>Профессионально-прикладная</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>25</b>	ОК 04
	1. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с	*	

<b>физическая подготовка</b>	комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО		ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	24	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков		
Практическое занятие № 8. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени			
<b>Тема 3 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>21</b>	
	Практическое занятие № 9. Техника безопасности на уроке по гимнастике. Общеразвивающие упражнения	1	
	<b>Самостоятельная работа :</b> Практическое занятие № 10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	20	
	Практическое занятие № 11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
<b>Тема 4 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>24,5</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 12. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям.	0,5	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Практическое занятие № 13. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	24	

	Практическое занятие № 14. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола		
<b>Тема 5 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24,5</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие № 15. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	0,5	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Практическое занятие № 16. Обучение технике броска мяча в корзину	24	
	Практическое занятие № 17. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание		
	Практическое занятие № 18. Совершенствование тактических и технических действий в игре		
Практическое занятие № 19. Обучение тактике нападения, тактике защиты			
<b>Тема 6 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 21. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Практическое занятие № 22. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	24	
	Практическое занятие № 23. Комплекс упражнений на тренажерах для развития различных групп мышц рук и ног		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>147</b>	

### 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет Социально-гуманитарных дисциплин, оснащен материально-техническим обеспечением в соответствии с приложением 3 к образовательной программе.

#### 3.2. Информационное обеспечение

##### Основные источники:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>

2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>

3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

4. Конеева, Е. В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

5. 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, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>.

##### Электронные издания (электронные ресурсы) и интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/> - бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам».
2. <http://fcior.edu.ru> - федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
3. <http://edu.ru> - федеральный портал «Российское образование».
4. <http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

#### 3.3. Организация образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Самостоятельная работа выполняется в свободное от аудиторных занятий время.

Для выполнения заданий обучающимся предоставляется возможность использования информационных ресурсов, в том числе информационно-образовательной среды – электронно-библиотечной системы «Znanium», электронно-библиотечной системы «Лань», 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, дистанционных образовательных технологий. 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
основы здорового образа жизни	владеет теоретическими знаниями основ здорового образа жизни	
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии	полнота характеристики условия профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для данной профессии	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	демонстрация знаний правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	правильность применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности	
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	применение средств профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организмf	

