

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель Педагогического Совета  
Директор СПб ГБПОУ  
«Автомеханический колледж»

Протокол №\_6\_

\_\_\_\_\_ /Р.Н. Лучковский/

«\_\_19\_\_» \_\_\_\_05\_\_\_\_ 20\_\_25\_\_ г

«\_\_20\_\_» \_\_\_\_05\_\_\_\_ 20\_\_25\_\_ г.

Приказ № 01-12/75/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Социально-гуманитарного цикла**  
**учебной дисциплины**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ПО ПРОФЕССИИ  
15.01.05 СВАРЩИК (РУЧНОЙ И ЧАСТИЧНОМЕХАНИЗИРОВАННОЙ СВАРКИ  
(НАПЛАВКИ))

СРОК ОБУЧЕНИЯ – 1 ГОД 10 МЕСЯЦЕВ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), входящей в состав укрупнённой группы профессий: 15.00.00 Машиностроение.

**Организация-разработчик:**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**Разработчик:**

Майкова О.В., руководитель ФВ, преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Некрасова С.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании  
Методической комиссии Гуманитарного цикла СПб ГБПОУ  
«Автомеханический колледж»

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ /..... /

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

.

## **Содержание**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 *Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))*, укрупненная группа профессий 15.00.00 *Машиностроение*.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Цель: Создание условий для сохранения здоровья обучающихся.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 4 ОК 8 П.К.2.5 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. - условия функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии

### 1.4. Использование часов вариативной части ППССЗ/ППКРиС

Использование часов вариативной части не предусмотрено.

### 1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего 39 часов:

Всего занятий по УД 39 часов, в том числе:

- теоретическое обучение 3 часа;
- практические занятия 34 часа;
- промежуточная аттестация 2 часа.

Самостоятельная работа обучающегося 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>39</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>34</i>
теоретические занятия	<i>3</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>2</i>
<i>Форма промежуточной аттестации Дифференцированный зачет</i>	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел № 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК.4; ОК.8; П.К. 2.5 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	<b>В том числе теоретических занятий</b>	<b>3</b>	
	1. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
Составление комплекса упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		
<b>Раздел № 1</b>	<b>Практический раздел</b>		
<b>Тема 1.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК.4; ОК.8; П.К. 2.5 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22;
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний,	-	

	связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью		ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Пр.з.№1,2,3,4. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	4	
	Пр.з.№5,6. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	2	
<b>Раздел 2 Спортивные игры (практические занятия)</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	ОК.4; ОК.8; П.К. 2.5 ЛР-19; ЛР-20; ЛР-21; ЛР-22; ЛР-23; ЛР-24; ЛР-25
	2Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	3Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	4Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	5Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Пр.з.№7,8 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	Пр.з.№9,10 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	

	Пр.з.№11,12 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Пр.з.№13,14,15,16 Развитие физических способностей средствами баскетбола	4	
<b>Тема 2.2</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	2.Игровая стойка, основные удары в бадминтоне		
	3.Подачи		
	4.Нападающий удар		
	5.Судейство соревнований по бадминтону		
	6.Техника безопасности на занятиях бадминтоном		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Пр.з.№17,18 Отработка подач	2	
	Пр.з.№19,20 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	
	Пр.з.№21,22 Игра по упрощённым правилам.	2	
Пр.з.№23,24 Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2		
<b>Тема 2.3</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1.Техника безопасности по настольному теннису.		
	2.Обучение тактическим и техническим действиям, подаче.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Пр.з.№25,26,27,28 Одиночная игра	4	
	Пр.з.№29,30,31,32 Парная игра	4	
Пр.з.№33,34 Дифференцированный зачет	2		
<b>Всего:</b>		<b>39</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации;

- спортивное оборудование: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр;

- технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники: 1. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2025. — 241 с. [«Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Электронная форма учебника» — читать в электронно-библиотечной система Znanium](#)

Дополнительная литература: 1. Физическая культура. / Филиппова Ю.С. Издательство НИЦ ИНФРА-М, 2024г. -197с. [«Физическая культура» — читать в электронно-библиотечной система Znanium](#)

2. Физическая культура. Спортивные и подвижные игры / Хитрик Николай Андреевич, Лавренчук Виктор Николаевич, Номеровский Сергей Владимирович. Под науч. ред.: Таран Е. А. Издательство: НИЦ ИНФРА-М, 2024г.-196с.

[«Физическая культура \(подготовка\). Спортивные и подвижные игры» — читать в электронно-библиотечной система Znanium](#)

3. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. Издательство «Просвещение», 2023г. -272с. <https://media.prosv.ru/content/item/12581/>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Знать:</i>	<i>Оценка подготовленных</i>	<i>Методы практического</i>

<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p>	<p>студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>	<p>контроля в форме педагогического наблюдения: анализ и оценка преподавателем выполнения учебных заданий студентами.</p>
<p>Уметь:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных</p>	<p>1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов упражнений.</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>3. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.</p> <p>4. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</p>	<p>Методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: реакций организма студентов на нагрузки с учетом ощущений, соответствие поведения студентов установленным правилам.</p>