

Правительство Ленинградской области
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Гатчинский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной дисциплины

ОУП.12 Физическая культура

Предметная область: Физическая культура, экология и основы безопасности
жизнедеятельности

Профиль: технологический

Форма обучения – очная

Гатчина

2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 22.02.06 Сварочное производство.

Организация - разработчик: ГАОУ ВО ЛО «Гатчинский государственный университет»

Разработчики:

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии, протокол № 2 от 15 декабря 2025 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии - Карсакова Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины	4
3. Структура и содержание учебной дисциплины	7
4. Условия реализации программы дисциплины	17
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной.....	18

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУП.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СОО для специальности 22.02.06 Сварочное производство.

2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются знания и умения

У1- организовывать работу коллектива и команды

У2- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

У3- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

У4- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У5- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной

31- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности

32 -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

33- основы здорового образа жизни

34 -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

35-средства профилактики перенапряжения

Код и формулировка компетенций	Знания	Умения
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	31	У1, У2
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	32, 33, 34, 35	У3, У4, У5

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

– личностных:

ЛР9 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.;

ЛР10 заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР14 готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически

мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость;

ЛР16 умеющий брать на себя ответственность за результат выполненной работы;

ЛР18 демонстрирующий самостоятельность, организованность в решении профессиональных задач;

ЛР19 проявляющий коммуникабельность при работе в коллективе, способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия;

– метапредметных:

Мп1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

Мп2 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

Мп3 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

Мп4 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

Мп5 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

Мп6 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

Мп7 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

Мп8 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

Мп9 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

Мп10 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

Мк1 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

Мк2 владеть различными способами общения и взаимодействия;

Мк3 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

Мк4 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

Мк5 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

Мк6 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

Мк7 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

Мр1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

Мр2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- Mr3 давать оценку новым ситуациям;
- Mr4 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- Mr5 оценивать приобретенный опыт;
- Mr6 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- Mr7 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- Mr8 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- Mr9 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.

– предметных:

- Зп1 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- Уп1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- Уп2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- Уп3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- Уп4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Уп5 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

3. Структура и содержание учебной дисциплины

3.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т.ч. в форме практической подготовки*	1
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	
практические занятия	76
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета во 2 семестре	*

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем акад.ч/ в т.ч. в форме практической подготовки, акад.ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует компонент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание	2	
	1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		14	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	10	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника беговых упражнений	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	ОК 08
	Практическая работа № 3. Совершенствование техники бега на дистанции 60 м., контрольный норматив	2	ОК 08
	Практическая работа № 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	ОК 08

	Практическая работа № 5. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	ОК 08
Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Метание снарядов.	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическая работа № 6. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на средние дистанции.	1	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 7. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	1	ОК 08
	Практическая работа № 8. Техника метания гранаты. Выполнение контрольного норматива: Совершенствование техники бега на средние дистанции. Зачет.	2	ОК 08
Раздел 3. Баскетбол		10	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	Содержание	6	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическая работа № 9. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения ведения мяча	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 10. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 11. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Контрольный норматив- штрафной бросок.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Техника выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическая работа № 12. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ОК 04 ОК 08

	Практическая работа № 13. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Двусторонняя игра с заданием.	2	ОК 04 ОК 08
Раздел 4. Лыжная подготовка¹ <i>Лыжная подготовка в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой</i>		12	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическая работа № 14. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	ОК 08
	Практическая работа № 15. Полуконьковый и коньковый ход. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	ОК 08
Тема 4.2. Лыжная подготовка	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическая работа № 16. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2	ОК 08
	Практическая работа № 17. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции.	2	ОК 08
Итого за 1 семестр		34	
Тема 4.3. Техника бега на лыжах	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическая работа № 18. Бег на короткие и длинные дистанции. Совершенствование техники хода на лыжах.	2	ОК 08

¹ При отсутствии возможности проведения занятий на лыжах возможна замена занятий на отработку нормативов ГТО.

	Практическая работа №19 Бег на короткие и длинные дистанции. Совершенствование техники хода на лыжах	2	
Раздел 5. Волейбол		16	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание	12	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическая работа № 20 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке, техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении.	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 21 Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча. Передача мяча	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 22 Нападающий удар. Блокировка нападающего удара. Страховка у сетки.	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 23 Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа №24 Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после	2	
	Практическая работа №25 Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после	2	
Тема 5.2. Техника прямого нападающего удара Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическая работа № 26 Учебная игра с применением изученных положений.	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 27 Учебная игра с применением изученных положений.	2	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		8/1	

Тема 6.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание	8	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическая работа № 28 Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 29 Круговая тренировка на 5 - 6 станций. Прыжковые упражнения	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 30 Круговая тренировка на 5 - 6 станций. Прыжковые упражнения	2	
	Практическая работа № 31 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Производственная гимнастика	2/1	ОК 04 ОК 08
Раздел 3 Баскетбол		6	
Тема 3.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание	6	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа № 32 Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Дифференцированный зачет.	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 33 Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Дифференцированный зачет.	2	
	Практическая работа № 34 Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Дифференцированный зачет.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции	Содержание	10	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическая работа № 35 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 36 Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	ОК 04 ОК 08

	Практическая работа № 37 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 38 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	ОК 04 ОК 08
	Практическая работа № 39 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	ОК 04 ОК 08
Итого за 2 семестр		44	
Всего		78	

4. Условия реализации программы дисциплины

4.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с пунктом 6.3 образовательной программы по специальности - 22.02.06 Сварочное производство

4.2. Материальное обеспечение для реализации программы

1. Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

2. Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбола.

4.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4.2.2. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО - Издательский центр : «Академия», 2020

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

4.2.3. Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устного опроса, а также выполнения физических нормативов студентами.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ФГОС СПО		
Знания: <i>31, 32, 33, 34, 35, 3n1</i>	Оценка «отлично» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта. Оценка «хорошо» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «удовлетворительно» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Оценка «неудовлетворительно» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.	Фронтальный устный опрос. Практическое выполнение. Педагогическое наблюдение. Судейская практика.
Умения: <i>У1, У2, У3, У4, У5, Уn1, Уn2, Уn3, Уn4, Уn5</i>	Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций	Выполнение тестовых упражнений. На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.

	судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени. Лыжная подготовка. Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени. Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	
ФГОС СОО		
Личностные ЛР9, ЛР10, ЛР14, ЛР16, ЛР18, ЛР19	X	наблюдения, внутренний мониторинг
Метапредметные Мр1, Мр2, Мр3, Мр4, Мр5, Мр6, Мр7, Мр8, Мр9, Мп1, Мп2, Мп3, Мп4, Мп5, Мп6, Мп7, Мп8, Мп9, Мп10, Мк1, Мк2, Мк3, Мк4, Мк5, Мк6, Мк7	X	внутренний мониторинг