

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 №__

_____/Р.Н. Лучковский/

«_____» _____ 20 ____ г

«_____» _____ 20 ____ г.

Приказ № _____

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

ПО ПРОФЕССИИ
15.01.35 МАСТЕР СЛЕСАРНЫХ РАБОТ
СРОК ОБУЧЕНИЯ – 2 ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ, входящей в состав укрупнённой группы профессий: 15.00.00 Машиностроение.

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Майкова Ольга Владимировна, 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.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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 15.01.35 Мастер слесарных работ, 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 15.01.35 Мастер слесарных работ.

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.2.1 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 74 часа:

Всего занятий по УД 74 часа, в том числе:

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	74
в том числе:	
практические занятия	72
теоретические занятия	
<i>Форма промежуточной аттестации Дифференцированный зачет</i>	2

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
Методико-практические занятия			
Основное содержание		18	
Раздел 1. Основа игры в шашки и шахматы		2	ОК 4 ОК 8 П.К.2.1 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25
Тема 1.1 Базовые понятия игры в шашки	Содержание учебного материала		
	Правила техники безопасности во время игры. Основные термины и понятия.		
	В том числе практических занятий	1	
	Пр.з.№1 Практика игры в шашки	1	
Тема 1.2 Базовые понятия игры в шахматы	Содержание учебного материала		
	Правила техники безопасности во время игры. Основные термины и понятия.		
	В том числе практических занятий	1	
	Пр.з.№ 2 Практика шахматной игры	1	
Раздел 2 Физическая культура, как часть культуры общества и человека		2	
Тема 2.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 4 ОК 8 П.К.2.1 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25
	1.Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Лыжные прогулки, как современная технология укрепления и сохранения здоровья.	-	
	2.Ознакомление с основами лыжной техники. Способы передвижения на лыжах. Имитационные упражнения. Специально-прикладные упражнения.		
	3.Развитие физических способностей		
	В том числе практических занятий	2	
	Пр.з.№3,4 Ознакомление с основами лыжной техники. Способы передвижения на лыжах. Имитационные упражнения. Специально-прикладные упражнения.	2	
Методико-практические занятия		18	

Раздел 3		18	
Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 4 ОК 8 П.К.2.1 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25
	1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		
	В том числе практических занятий	2	
	Пр.з.№5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	
	Пр.з.№6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	
Тема 3.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	4	ОК 4 ОК 8 П.К.2.1 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25
	1. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	В том числе практических занятий	4	
	Пр.з.№7,8 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	
	Пр.з.№9,10 Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 3.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 4 ОК 8 П.К.2.1 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24
	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	-	
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	В том числе практических занятий	2	
	Пр.з.№11 Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	1	
	Пр.з.№12 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и	1	

	физической работоспособности.		ЛР 25
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 3.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	4	ОК 4 ОК 8 П.К.2.1 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25
	1. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	В том числе практических занятий	4	
	Пр.з.№13,14 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Пр.з.№15,16 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 3.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 4 ОК 8 П.К.2.1 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23 ЛР 24 ЛР 25
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	-	
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.		
	В том числе практических занятий	6	
	Пр.з.№17-20 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.№21,22 Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	2	
Раздел 4 Спортивные игры (практические занятия)		32	
Тема 4.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	16	
	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.2.1 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		
	В том числе практических занятий	16	
	Пр.з.№23-28 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	6	
	Пр.з.№29-32 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	Пр.з.№33-38 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	6	
	Пр.з.№39,40 Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
Тема 4.2 Бадминтон	Содержание учебного материала	10	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном.		ОК 4 ОК 8 П.К.2.1 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22 ЛР 23
	Освоение техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		

	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		ЛР 24
	В том числе практических занятий	10	ЛР 25
	Пр.з.№41-44 Освоение техники выполнения приёмов игры	4	
	Пр.з.№45,46 Освоение приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Пр.з.№47,48 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
	5 семестр Пр.з.№49,50 Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
Тема 4.3 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание учебного материала	6	ОК 4
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в лапту		ОК 8
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в городки		П.К.2.1
	Развитие физических способностей средствами игры		ЛР 19
	В том числе практических занятий	6	ЛР 20
	Пр.з.№51,52 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в лапту	2	ЛР 21
	Пр.з.№53,54 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в городки	2	ЛР 22
	Пр.з.№55,56 Развитие физических способностей средствами игры	2	ЛР 23
Раздел 5 ВФСК ГТО		16	ЛР 24
Тема 5.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	16	ОК 4
	1. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО		ОК 8
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	-	П.К.2.1
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		ЛР 19
	В том числе практических занятий	16	ЛР 20
	Пр.з.№57-63 Освоение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых заданий.	7	ЛР 21
	Пр.з.№64-72 Освоение и выполнение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	9	ЛР 22
			ЛР 23
			ЛР 24
			ЛР 25

	Пр.з.№73,74 Дифференцированный зачет	2	
Всего:		74	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, конус игровой, сетка для игры в волейбол, мяч волейбольный.

Набор для игры в бадминтон

Набор игровой "Городки"

Набор для игры в лапту;

Набор для игры в шашки, набор для игры в шахматы, часы шахматные настольные

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья параллельные, снаряд «доска наклонная», комплекс атлетический, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, комплект медболов №3.

Лыжи, ботинки лыжные

Подвижные игры

Набор для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее: Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<i>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</i>	<i>Методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: анализ и оценка преподавателем выполнения учебных заданий студентами.</i>

<i>Уметь:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<i>1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов упражнений.</i> <i>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</i> <i>3. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.</i> <i>4. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.</i> <i>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</i>	<i>Методы практического контроля в форме педагогического наблюдения: реакций организма студентов на нагрузки с учетом ощущений, соответствие поведения студентов установленным правилам.</i>
---	---	---