

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБПОУ ЭМК
А.В. Гусев
30.08.2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.09. Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального
образования – программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

г. Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, зарегистрированного в Министерстве юстиции России от 07.06.2012 № 24480 (далее – ФГОС СОО), федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.06.2022 № 444, зарегистрированного Министерством Юстиции Российской Федерации от 01.07.2022 № 69122, входящей в укрупненную группу специальностей 15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ и с учетом примерной основной образовательной программы «Профессионалитет» программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 15.00.00 от 25.07.2022 № 24, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ, № 158 приказ ФГБОУ ДПО ИРПО от 29.07.2022 № П-256.

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 математического и общего естественнонаучного учебного цикла, протокол от 30.08.2022 № 1; на заседании методического совета протокол от 30.08.2022 № 1.

ПРИНЯТА решением Педагогического совета, протокол от 31.08.2022 № 1.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	22
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	24

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 по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

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

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и

	психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРБ 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРБ 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых

	видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
--	---

2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	Объем академических часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
1. Основное содержание	95
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	87
2. Профессионально ориентированное содержание	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	17
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Учебно-методическое обеспечение:

- примерная программа учебной дисциплины;
- календарно – тематическое планирование;
- раздаточный дидактический материал;
- электронные ресурсы;
- оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации;
- учебник, учебное пособие;
- методические указания к практическим занятиям.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебных занятий и формы организации деятельности обучающихся	Объем академических часов	Коды формируемых результатов
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретический раздел	14	
Основное содержание		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	1	
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05
	Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	1	
Тема 1.4 Активный отдых и досуг	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 11, ЛР 12
	Досуговая деятельность человека, ее роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека.	1	
	Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека. Виды и формы активного отдыха и досуга.		

Тема 1.5 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. (Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.).	1	
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03
	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.		
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
Тема 1.7 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности,	Содержание учебного материала	1	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития.	1	
	Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью.		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью.		
	Дневник самоконтроля.		

физического развития и физических качеств			
Профессионально ориентированное содержание		6	
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	2	ПРб 01, ПРб 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.	1	
	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.		
	Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления.		
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.		
	Практические занятия:	1	
№1 Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности.	1		
Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ПРб 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».	2	
	Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.		
	Средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
	Практические занятия:	2	
№ 2 Определение значимых физических и психических качеств с учетом специфики вида профессиональной деятельности.	2		
Раздел № 2	Практический раздел	101	
Методико-практические занятия		8	
Основное содержание		6	
Тема 2.1 Подбор упражнений,	Содержание учебного материала	2	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04,
	Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки,	-	

составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.		ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
	Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности.		
	Практические занятия:	2	
	№ 3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	1	
	№ 4 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	1	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО.		
	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	-	
	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.		
	Практические занятия:	2	
	№ 5 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	1	
	№ 6 Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической	Содержание учебного материала	2	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития.		
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью.	-	
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью.		
	Практические занятия:	2	
	№ 7 Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями	1	

работоспособности	физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.		
	№ 8 Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля.	1	
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики.	-	
	Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	Практические занятия:	2	
	№ 10 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	
№ 11 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	1		
Учебно-тренировочные занятия		93	
Основное содержание		81	
Тема 2.5 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 03
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью.	-	

	Практические занятия:	2	
	№ 12 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	2	
2.6 Спортивные игры (практические занятия 13-20)		24	
Тема 2.6 (1) Футбол	Содержание учебного материала	4	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника выполнения приемов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.	-	
	Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения.	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	-	
	Техника безопасности на занятиях футболом.	-	
	Практические занятия:	4	
	№ 13 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	1	
	№ 14 Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	1	
	№ 15 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	1	
№ 16 Развитие физических способностей средствами футбола.	1		
Тема 2.6 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	4	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника выполнения приемов 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.	-	
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	-	

	Техника безопасности на занятиях баскетболом.		
	Практические занятия:	4	
	№ 17 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	1	
	№ 18 Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	1	
	№ 19 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	1	
	№ 20 Развитие физических способностей средствами баскетбола.	1	
Тема 2.6 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	-	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения.	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	-	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	-	
	Техника безопасности на занятиях волейболом.	-	
	Практические занятия:	4	
	№ 21 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	1	
	№ 22 Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	1	
	№ 23 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	1	
№ 24 Развитие физических способностей средствами волейбола.	1		
Тема 2.6 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника выполнения приемов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.	-	
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения.	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	-	

	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.		
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном.		
	Практические занятия:	4	
	№ 25 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	1	
	№ 26 Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	1	
	№ 27 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	1	
	№ 28 Развитие физических способностей средствами бадминтона.	1	
Тема 2.6 (5) Теннис	Содержание учебного материала	4	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника выполнения приемов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, прием подачи (свеча).	-	
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения.		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса.		
	Техника безопасности на занятиях теннисом.		
	Практические занятия:	4	
	№ 29 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	1	
	№ 30 Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	1	
	№ 31 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	1	
№ 32 Развитие физических способностей средствами тенниса.	1		
Тема 2.6 (6) Хоккей	Содержание учебного материала	4	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10,
	Техника выполнения приемов игры: техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой, техника бросков, техника приемов и передач шайбы, техника отбора шайбы.	-	

	Тактика игры в хоккей: тактика защиты, тактика нападения.		ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея.		
	Техника безопасности на занятиях хоккеем.		
	Практические занятия:	4	
	№ 32 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.	1	
	№ 33 Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	1	
	№ 34 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	1	
	№ 35 Развитие физических способностей средствами хоккея.	1	
2.7. Гимнастика (практические занятия 21-32)		29	5
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!»		
	Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой.		
	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и. т.д.»; размыкания и смыкания.		
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле нее, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и. т.п.). Общеразвивающие упражнения в парах.	-	
	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле.		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		

		Практические занятия:	4	
		№ 36 Выполнение строевых приемов, поворотов на месте, передвижений.	1	
		№ 37 Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания.	1	
		№ 38 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах.	1	
		№ 40 Выполнение прикладных упражнений.	1	
Тема 2.7	(2)	Содержание учебного материала	7	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Спортивная гимнастика		Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
		Девушки	Юноши	
		Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок.	Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом.	
		Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна.	Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад).	
		Опорный прыжок через козла: ноги врозь, согнув ноги.	Опорный прыжок через коня: боком, углом.	
		Практические занятия:	7	
		№ 41 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).	2	
		№ 42 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).	2	
		№ 42 Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши).	2	

	№ 43 Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики.	1	
Тема 2.7 (3) Акробатика	Содержание учебного материала	7	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»		
	Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	Девушки	Юноши	
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	
	Практические занятия:	7	
	№ 44 Освоение и совершенствование акробатических элементов.	2	
	№ 45 Освоение и совершенствование акробатических элементов.	2	
№ 46 Освоение и совершенствование акробатической комбинации.	2		
№ 47 Развитие физических способностей средствами акробатики.	1		
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала	6	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.	-	
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		

		Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		07
		Практические занятия:	6	
		№ 48 Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений.	2	
		№ 49 Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма.	2	
		№ 50 Развитие физических способностей средствами аэробики.	2	
Тема 2.7	(5)	Содержание учебного материала	5	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
Атлетическая гимнастика		Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп.	-	
		Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.		
		Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
		Практические занятия:	5	
		№ 51 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики.	5	
Тема 2.8	Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
		Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	-	
		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
		Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		

	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	Практические занятия:	20	
	№ 52 Совершенствование техники спринтерского бега.	4	
	№ 53 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4	
	№ 54 Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	№ 55 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	№ 56 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2	
	№ 57 Совершенствование техники метания.	2	
	№ 58 Развитие физических способностей средствами легкой атлетики.	4	
Тема 2.9 Плавание	Содержание учебного материала	6	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс).		
	Техника стартов и поворотов.		
	Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего.	-	
	Элементы водного поло.		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания.		
	Практические занятия:	6	
	№ 59 Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания.	2	
	№ 60 Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов.	1	
	№ 61 Освоение прикладных способов плавания.	1	
	№ 62 Освоение способов транспортировка утопающего.	1	
	№ 63 Развитие физических способностей средствами плавания.	1	
Профессионально ориентированное содержание		12	
Тема 2.10 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-	Содержание учебного материала	4	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	-	
	Практические занятия:	4	

ориентированной направленности	№ 64 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	4	
Тема 2.11 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.	-	
	Практические занятия:	8	
	№ 65 Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств.	8	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		117	

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивный зал;

- Министадион – 1 шт.,
- барьеры – 5 шт.,
- ворота для минифутбола с сеткой -1 комп.,
- зона приземления со стойками для прыжков в высоту – 1 комп.,
- комплект для игры в волейбол – 1 шт.,
- стенка гимнастическая- 10 шт.,
- тележка для матов – 1 шт.,
- ферма баскетбольная -4 шт.,
- доска навесная универсальная – 5 шт.,
- мат гимнастический 1,0x2,0 – 10 шт.,
- навесная перекладина – 10 шт.,
- скамейка гимнастическая 2м – 10 шт.,
- степплатформы- 15 шт.,
- система для озвучивания зала – 1 шт.,
- протектор защитный (комплект на 2 стены)-1 шт.

Тренажерный зал

- Беговая дорожка-1 шт.,
- велотренажер -2 шт.,
- силовой комплекс – 1 шт.,
- степпер – 2 шт.,
- многофункциональный тренажер -1 шт.,
- стойка для профессиональных гантелей с гантелями (10 пар) – 1 шт.,
- стойка для фитнес-гантелей с гантелями (16 пар) -1 шт.,
- стойка с гимнастическими палками (бодибары) – 1 шт.,
- стойка с набивными мячами (медболы)-1 шт.,
- стол для армреслинга-3 шт.,
- стол для настольного тенниса (складной) – 4 шт.,
- тренажер баттерфляй-1 шт.,
- тренажер жим ногами угол 45 градусов-1 шт.,
- тренажер голень-машина (сидя)-1 шт.,
- тренажер Дельта-машина -1 шт.,
- тренажер для мышц сгиб-разгиб бедра – 1 шт.,
- тренажер для мышц спины -1 шт.,
- тренажер рычажная тяга – 1 шт.,
- штанга тренировочная 120 кг -2 шт.,
- штанга тяжелоатлетическая 200 кг-2 шт.,
- гребной тренажер -2 шт.,
- тренажер Proteus – 2 шт.,
- скамья для прессы – 1 шт.,
- набор гирь(4 шт.)-1 шт.

Открытый стадион;

Футбольное поле, оборудованное футбольными воротами, заградительными сетками и трибунами с козырьком на 96 мест;

- легкоатлетические беговые дорожки- 3 полосы по прямой, 3 полосы по кругу;
- сектор для прыжков в длину;

- волейбольная и баскетбольная площадки, оборудованные и размеченные в соответствии с нормативами и правилами;
- площадка ОФП с оборудованием – перекладина, брусья, скамьи для пресса - 2шт

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Физическая культура 10-11 классы [Текст] : учебник / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2021. - 271 с.

Дополнительная литература:

2. Бишаева А.А. Физическая культура :учебник для студ.учреждений СПО/А.А. Бишаева.-2-е изд.,стер.-М:ИЦ "Академия",2017.-320с.

ЭБС «Лань»:

3. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70303> — Загл. с экрана,486 доступов.

Электронные ресурсы:

4. Олимпийский комитет России [Электрон. ресурс], Режим доступа: <http://www.olympic.r>
5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электрон. ресурс], Режим доступа: www.infosport.ru

3.2. Информационное обеспечение:

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

Основные источники:

3.3. Организация образовательной деятельности

Для выполнения заданий по практическим занятиям обучающиеся используют методические указания к практическим занятиям по учебной дисциплине. Для выполнения заданий 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».

Реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения (ЭО), дистанционных образовательных технологий (ДОТ). 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

№	Название темы	Результаты освоения			Методы и средства контроля и оценки текущей успеваемости
		личностных:	метапредметных:	предметных:	
1	Физическая культура в современном мире	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Устный опрос, реферат;
2	Основы здорового образа жизни	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	устный опрос, реферат;
3	Легкая атлетика	здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Практическая работа № 1-3, 11-, 21-23, индивидуальные задания 8-10, 12, нормативы;
4	Игровые виды спорта	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии,	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического	Практическая работа № 4, 5, 8-10, 17, 18, 20, индивидуальные задания 5-7, нормативы;
5	Прикладная физическая подготовка	- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии,	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического	Практическая работа № 6, 7, 14-16, 19, индивидуальные задания 1-4, 11, 13, 14 нормативы.

		<p>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- способность использования</p>	<p>физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>- готовность и способность к самостоятельно й информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных</p>	<p>развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--	---	---	--	--

		<p>системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>ых задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационно й безопасности;</p>		
--	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;- готовность к служению Отечеству, его защите;			
--	--	---	--	--	--