

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе

Санкт-Петербургское государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«АКАДЕМИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол
от «24» апреля 2024 г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от «24» апреля 2024 г.
№ 803/132а

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.01 Организация перевозок и управление на
транспорте (по видам)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДЭ-41, ДЭ-42, ДЭ-43	ДЭ-45
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3-8	1-6
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	168	168
- лекции, уроки, час.	12	12
- практические занятия, час.	156	156
- лабораторные занятия, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
Самостоятельная работа, час.	168	168
Максимальная учебная нагрузка, час.	336	336
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет	дифференцированный зачет

2024 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 376 от 22.04.2014 года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№4 ЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от «13» марта 2024 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Жуковская А.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от «27» марта 2024 г.

Председатель Методического совета Вишневская М.В.,
зам. директора по УР

Акт согласования с работодателем
№ 5 от «24» апреля 2024 г.

Содержание

1	Общая характеристика программы	3
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	3
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	3
2	Структура и содержание программы	4
2.1	Структура и объём программы	5
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	5
2.3	Тематический план и содержание программы	6
3	Условия реализации программы	24
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	24
3.2	Учебно-методическое обеспечение программы	24
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	25
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	27

1 Общая характеристика программы

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

Цели дисциплины: формирование физической культуры личности и способности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины: в результате изучения обучающийся должен

Уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Знать:

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

– З3- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

– З4 -средств профилактики перенапряжения.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общих и профессиональных компетенций или их составляющих (элементов).

Общие компетенции.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

. Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл и не предусматривает использование часов вариативной части.

2 Структура и содержание программы

2.1 Структура и объем программы

Наименование разделов и (или) тем	Максимальная нагрузка, час.	Самостоятельная работа, час.	Обязательная аудиторная нагрузка, час.				
			Всего	в том числе			
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа
Раздел 1 Техника безопасности.	24	12	12	12	-	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.	140	70	70	-	70	-	-
Раздел 3. Плавание	16	8	8	-	8	-	-
Раздел 4. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.	64	32	32	-	32	-	-
Раздел 5. Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту). Профессионально прикладная физическая подготовка.	92	46	46	-	46	-	-
Итоговое занятие	0	0	0	0	0	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета							
Итого объем образовательной программы	336	168	168	12	156	-	--

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

Распределение часов по курсам и семестрам на базе основного общего образования (9 классов)

Учебный год	2024/2025		2025/2026		2026/2027		2027/2028		ИТОГО
Курс	I		II		III		IV		
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:			32	34	24	30	26	22	168
- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
- практические занятия, час.			30	32	22	28	24	20	156
- лабораторные занятия, час.			0	0	0	0	0	0	0
- курсовой проект/работа, час.			0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа, час.			32	34	24	30	26	22	168
Максимальная нагрузка, час.			64	68	48	60	52	44	336
Форма промежуточной аттестации			ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

Распределение часов по курсам и семестрам на базе среднего общего образования (11 классов)

Учебный год	2024/2025		2025/2026		2026/2027		2027/2028		ИТОГО
Курс	I		II		III		IV		
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	32	34	24	30	26	22			168
- лекции, уроки, час.	2	2	2	2	2	2			12
- практические занятия, час.	30	32	22	28	24	20			156
- лабораторные занятия, час.	0	0	0	0	0	0			0
- курсовой проект/работа, час.	0	0	0	0	0	0			0
Самостоятельная работа, час.	32	34	24	30	26	22			168
Максимальная нагрузка, час.	64	68	48	60	52	44			336
Форма промежуточной аттестации	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ			ДЗ

2.3 Тематический план и содержание программы

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	Семестр 3 (9 кл.) Семестр 1(11кл.)				
	Раздел 1 Основы физической культуры	4			
1.	Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность. Самоконтроль. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	Презентация, реферат по теме занятия	О1 Д1	У1,31 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа №1. Профилактика профессиональных заболеваний, история спорта и физической культуры.	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика.	28			
2.	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров. Прыжковая подготовка в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 3 x 250м. Двухсторонняя игра в футбол. Общая физическая подготовка.	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения, ускорение. Бег 3 x 60м. Прием контрольного норматива в подтягивании.	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
4.	Тема 2.2Бег на длинные дистанции. Ускорение 4 x 60м. Повторный бег 4 x 250м. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол. Прием контрольного норматива бег на 100м.	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
5.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции Общая физическая подготовка и игра в футбол. Прием контрольного норматива по прыжкам в длину «согнув ноги».	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
6.	Тема 2.3Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол. . Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
7.	Совершенствование техники бега на средние дистанции Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
8.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции-Юноши-1000м; девушки-500м. Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	ОК.04, ОК.08 У1-У3, 31-34
	Самостоятельная работа №2 Легкая атлетика ,бег на короткие дистанции, прыжки в длину.	14			
	Раздел 6. Плавание.	4			
9.	Тема 6.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Обучение старту, поворотам.	2	бассейн	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	Самостоятельная работа № 8 Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Освоение дыхания в воде.. Знание правил плавания в открытых водоемах	2			
	Раздел 4. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая	28			
10.	Тема 4.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	
11.	Тема 4.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места: Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
12.	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага. Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
13	Тема 4.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Приём контрольного норматива :бросок баскетбольного мяча с 10 точек. Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
14.	Совершенствование игры в баскетбол. Обучение тактике личной защиты. Атлетическая гимнастика. Упражнения на перекладине и брусьях.	2	Спортивный зал, баскетбольные	О1 Д1	ОК.04, ОК.08 У1-У3, 31-34

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	Самостоятельная работа №5 «Атлетическая гимнастика»	2	щиты, баскетбольные мячи		
15.	Тема 4.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
16.	Учебная игра в баскетбол на два кольца. Совершенствование тактики нападения против личной защиты. Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа № 3 Спорт игры Баскетбол	12			
	Всего за 3 семестр (9 класс) Всего за 1 семестр (11кл)	64			
	Семестр 4 (9 класс) Семестр 2(11 кл)				
	Раздел 1 Психофизическая характеристика будущей деятельности.	4			
17.	Тема 1.2 Техника безопасности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производительного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности. Воспитательный компонент. День Здоровья.	2	Работа с литературой о режиме. учебы. отдыха.	О1 О2 Д1 Д2	ОК.04, ОК.08 31-34
	Самостоятельная работа № 6. Изучить приемы самомассажа и упражнения на расслабление	2			
	Раздел 5. Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту). Профессионально прикладная физическая подготовка.	28			ОК.04, ОК.08

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
18.	Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Правила игры, обучение стойке волейболиста, перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Общая физическая подготовка		Тренажерный зал	О1 Д1	У1-У3, 31-34
	Самостоятельная работа №7. «Волейбол».	14			
19.	Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34
20.	Совершенствование техники приема волейбольного мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
21.	Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 х 9м.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34
22.	Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
22.	Обучение техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
23.	Тема 5.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол, атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
24.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Прием контрольного норматива нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гирих. Юн: 5-40; 4-35; 3-30 раз Дев: 5-16; 4-14; 3-12 раз	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Раздел 5. Атлетическая гимнастика	12			
25.	Тема 5.5 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
26.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
27.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега. Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту. Общая физическая подготовка. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа №8 Легкая атлетика. прыжки в высоту.	6			
	Раздел 3. Плавание	4			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
28.	Тема 3.1 Плавание способом «кроль на спине». Обучение старту, поворотам.	2	бассейн	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа №9. Плавание. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.	20			
29.	Тема 2.4. Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 2по 500 Атлетическая гимнастика. Упражнение на шинах в парах. Игра в футбол.	2	Стадион Спортивный городок	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа №10. Легкая атлетика.	10			
30.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
31.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторный бег на отрезках 60 и 80м. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях перекладине.	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
32.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «Согнув Ноги». Многоскоки 5-5х30м Приём контрольного норматива в беге на 100м., Общая физическая подготовка на гимнастических снарядах.	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
33.	Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-: юноши 2000м-девушки Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	
	Всего за 4 семестр (9 класс) Всего за 2 семестр (11 кл)	68			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	Семестр 5 (9 класс) Семестр 3 (11 кл)				
	Раздел I. Теория. Современное состояние физической культуры и спорта	4			
1.	<p>Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в ССУЗах оздоровительная и профессиональная направленность. Состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Экология и здоровье: о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Гимнастика, гигиена и личная гигиена. Закаливание, баня, массаж.</p> <p>Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2	<p>Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы, просмотр телевизионных программ о здоровье. Реферат.</p>	<p>О1 О2 Д1 Д2</p>	<p>31-34 ОК.04, ОК.08</p>
	<p>Самостоятельная работа №1 Профилактика профессиональных заболеваний, история спорта и физической культуры.</p>	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика.	16			
2.	<p>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров. Прыжковая подготовка в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 3 x 250м. Двухсторонняя игра в футбол. Общая физическая подготовка.</p>	2	Стадион	<p>О1 О2 Д1</p>	<p>У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08</p>
3..	<p>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ускорение 4 x 60м. Повторный бег 4 x 250м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол.</p>	2	Стадион	<p>О1 О2 Д1</p>	<p>У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08</p>

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
4.	Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м юн: 500м дев: Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	Стадион	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
5.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения, ускорение. Бег 3 x 60м. Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Юн: ; Дев: Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа №2 Легкая атлетика Совершенствование техники прыжка в длину с места, совершенствование технике бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка	8			
	Раздел 3. Плавание.	4			
6.	Тема 3.1 Плавание способом «брасс». Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.	2	бассейн	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа №3 Плавание.	2			
	Раздел 4. Атлетическая гимнастика, спортивные игры. Баскетбол.	24			
7.	Тема 4.1. Спортивные игры. Баскетбол. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
8.	Совершенствование передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места: Юн ,дев. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
9.	Соверш. техники броска баск. мяча после ведения и двойного шага. Соверш.техники ведения, ловли, передач баск. мяча. 2-х игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
10.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ.подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
11.	Приём контрольного норматива. Бросок баскетбольного мяча с 10 точек. Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
12.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ.подготовка. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта:	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1 Д2	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа №4 Спорт.игры баскетбол	12			
	Всего за 5 семестр (9кл.) Всего за 3 семестр (11кл.)	48			
	Семестр 6 (9кл.) Семестр 4 (11кл.)				
	Раздел 1 Теория. Психофизическая характеристика будущей деятельности.	4			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
13.	<p>Тема 1.2 Техника безопасности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности.</p> <p>Воспитательный компонент.- День здоровья</p> <p>Самостоятельная работа № 5. Изучить приемы самомассажа и упражнения на расслабление</p>	2	Реферат.	О1 О1 Д1 Д2	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
		2			
	Раздел 5. Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика. Спортивные игры. Волейбол.	24			
14.	Тема 5.1 Спортивные игры. Волейбол. Правила игры, обучение стойке волейболиста, перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Общая физическая подготовка упражнения с элементами акробатике.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи Тренажерный зал	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
15.	Соверш. техники приема волейб. мяча двумя руками сверху. Передачи волейб. мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
16.	овершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 x 9м..	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
17.	Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
18.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол, атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
19.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Прием контрольного норматива нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гири.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа № 6 Спортивные игры: Волейбол.	12			
	Раздел 5 Легкая атлетика.	12			
20.	Тема 5.5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный комплекс	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
21	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол.	2			У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
22.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега. Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту. Юн: 5-140; 4-135;3-130см Дев:5-120;4-115;3110см. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный комплекс	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа № 7 Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	6			
	Раздел 3. Плавание	4	бассейн		

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
23.	Тема 3.1 Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».	2		О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа №8. Плавание	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика.	16			
24.	Тема 2.3 Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 2по 500 Атлетическая гимнастика. Упражнение на шинах в парах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа №9 Легкая атлетика ,кроссовый бег .	8			
25.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторный бег на отрезках 60 и 80м.Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях перекладине.	2	стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
26.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «Согнув Ноги». Многоскоки 5-5х30м Приём контрольного норматива в беге на 100м. Общая физическая подготовка на гимнастических снарядах.	2	стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
27.	Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-юноши 2000м-девушки Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Всего за 6 семестр (9 кл.) Всего за 4семестр (11кл.)	60			
	7 семестр (9 кл.) 5 семестр (11 кл.)				
	Раздел I. Теория. Современное состояние физической культуры и спорта.	4			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
1.	<p>Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в ССУЗах оздоровительная и профессиональная направленность. Состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Экология и здоровье: о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Гимнастика, гигиена и личная гигиена. Закаливание, баня, массаж.</p> <p>Воспитательный компонент.- День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.</p> <p>Мероприятие направлено на снижение рисков ,связанных с приобретением и употреблением никотиносодержащей продукции.</p>	2	реферат	О1 О2 Д1 Д2	31-34 ОК.04, ОК.08
	<p>Самостоятельная работа №1. Личная и общественная гигиена</p>	2			
	<p>Раздел 2 Легкая атлетика.</p>	28			
2.	<p>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров. Прыжковая подготовка в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 3 х 250м. Двухсторонняя игра в футбол. Общая физическая подготовка.</p>	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	<p>Самостоятельная работа №2 Легкая атлетика.</p>	14			
3.	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, совершенствование технике бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 х 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол.</p>	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
4.	<p>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ускорение 4 х 60м. Повторный бег 4 х 250м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол.</p>	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
5.	<p>Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м- юн: 500м- дев: Общая физическая подготовка. Игра в футбол.</p>	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
6.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения, ускорение. Бег 3 x 60м. Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
7.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выбегание по команде со старта 5раз по 20м. Бег на время 30м; 60м. Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
8.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива бег на 100м. Игра в футбол..	2	Стадион	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Баскетбол.		20			
9.	Тема 4.1 Спортивные игры. Баскетбол. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа №3 «Баскетбол».	10			
10.	Совершенствование передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места: Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
11.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ. подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
12.	Приём контрольного норматива. Бросок баскетбольного мяча с 10 точек. Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
13.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ.подготовка. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Всего за 7 семестр (9 кл.) Всего за 5 семестр (11 кл.)	52			
	8 семестр (9 кл.) 6 семестр (11кл.)				
	Раздел 1. Теория. Психофизическая характеристика будущей деятельности.	4			
14.	Тема 1.2 Техника безопасности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности. Воспитательный компонент-День Здоровья. Спартакиада ССУЗов по конькобежному спорту, лыжным гонкам.	2	реферат	О1 О2 Д1 Д2	31-34 ОК.04, ОК.08
		2			
	Раздел 5. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Волейбол.	24			
15.	Тема 5.1 Спортивные игры. Волейбол . Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Самостоятельная работа №5. «Волейбол».	12			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
16.	Совершенствование техники приема волейбольного мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
17.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 x 9м.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
18.	Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
19.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол, атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
20.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гирях.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Раздел 5 Легкая атлетика.	16			
21.	Тема 5.5 Прыжки в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол. Воспитательный компонент -участие сборных команд в Спартакиаде ССУЗов по плаванию настольному теннису, гордошному спорту, мини-футболу.	2		О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	Самостоятельная работа №6 «Легкая атлетика».	8			
22.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с трех – семи шагов разбега. Упражнения на растягивание	2		О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
23.	Атлетическая подготовка.«Стретчинг». Учебная игра в волейбол.	2			
24.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега. Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту. Юн: 5-140; 4-135;3-130см Дев:5-120;4-115;3110см. Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2		О1 Д1	У1-У3, 31-34 ОК.04, ОК.08
	Всего за 8 семестр (9 кл.) Всего за 6 семестр (11 кл.)	44			
	Итого объем образовательной программы.	336			

3 Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

- 1) Спортивный зал;
- 2) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- 3) Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

Основная литература:

О1 Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 14.11.2023). — Текст : электронный.

О2 Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 14.11.2023). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

Д1 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 14.11.2023).

Д2 Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518278> (дата обращения: 14.11.2023).

4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
<p>У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -демонстрирует правильность и очерёдность осуществления массажа и самомассажа. – измеряет ЧСС; - определяет свою работоспособность на основе полученных данных с помощью определенных методик; - составляет рацион питания с учетом режима дня и физических нагрузок; - ведет дневник самоконтроля. - выбирает способы передвижения с учетом особенностей местности; - осуществляет перемещение по местности, используя способы передвижения с учетом физической подготовки. - применяет приемы защиты и самообороны в соответствии со сложившейся учебной ситуацией, страховки и самостраховки в соответствии с техникой безопасности по данному виду спортивной деятельности - владеет разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведения занятий различными видами двигательной активности в группе; - умеет сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе 	<p>Выполнение двигательных тестов.</p>

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	<p>выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнение контрольных нормативов по видам спорта 	
Знать:		
<p>31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>-излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	<p>Устный опрос, тестирование</p>
<ul style="list-style-type: none"> – 32 - Основы здорового образ – 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни. 	<p>-излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-перечисляет и использует показатели функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>	<p>Устный опрос, тестирование</p>

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на
транспорте (по видам)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДЭ-41, ДЭ-42, ДЭ-43	Д-45
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3,4,5,6,7,8	1-6
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт	дифференцированный зачёт

2024 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№4 ЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от «13» марта 2024 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Жуковская А.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от «27» марта 2024 г.

Председатель Методического совета Вишневская М.В.,
зам. директора по УР

Акт согласования с работодателем
№5 от «24» апреля 2024 г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №5 от «24» апреля 2024 г.

Утверждено
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»
№803/132а от «24» апреля 2024 г.

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1 Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура.

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения:

- промежуточной аттестации в 1/3 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 2/4 семестр в форме дифференцированного зачёта.
- промежуточной аттестации в 3/5 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 4/6 семестр в форме дифференцированного зачёта .
- промежуточной аттестации в 5/7 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 6/8 семестр в форме дифференцированного зачёта.

Дифференцированный зачет проводится одновременно для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам ежемесячной аттестации и выполнения контрольных нормативов (в течение семестра согласно графику).

1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке Промежуточная аттестация в 1/3 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь: У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка. Бег-100м Бег на средние дистанции Прыжок в длину с места. Плавание. Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс». Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка. Бросок баскетбольного мяча с 10 точек.	Выполнение контрольных нормативов
З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. З3-условий профессиональной деятельности и зоны риска	- Основы физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.		

Промежуточная аттестация в 2/4 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
<p>У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>- Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту). Профессионально прикладная физическая подготовка.</p> <p>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p> <p>Техника нижней подачи и приёма после неё.</p> <p>Техника прямого нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</p> <p>Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.</p> <p>Прием контрольного норматива в челночном беге 4 x 9м.</p> <p>Прием контрольного норматива в отжимании на гирях.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту.</p> <p>Плавание способом «кроль на спине».</p> <p>Обучение старту, поворотам.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Профессионально прикладная физическая подготовка.</p> <p>Приём контрольного норматива в беге на 100м</p> <p>Приём контрольного</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов</p>

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	норматива в беге на 3000метров-: юноши 2000м-девушки	
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.	- Психофизическая характеристика будущей деятельности. Техника безопасности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности.	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Промежуточная аттестация в 3/5 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения. Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Плавание способом «брасс». Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Атлетическая гимнастика, спортивные игры. Баскетбол. Общая физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов
31 - Роль физической культуры в	- Теория. Современное состояние физической	излагает влияние занятий физическими упражнениями

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	культуры и спорта Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в ССУЗах оздоровительная и профессиональная направленность	на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека
32 Здоровый образ жизни. 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.	Состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Экология и здоровье: о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Гимнастика, гигиена и личная гигиена. Закаливание, баня, массаж.	Устный опрос, реферат.

Промежуточная аттестация в 4/6 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика. Спортивные игры. Волейбол. Общая физическая подготовка упражнения с элементами акробатике. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек. Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Общая физическая подготовка. Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс». Легкая атлетика. Совершенствование техники кроссового бега. Приём контрольного норматива в беге на 100м. Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-юноши 2000м-девушки	Выполнение контрольных нормативов

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- Психофизическая характеристика будущей деятельности. Техника безопасности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие.	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека
32 Здоровый образ жизни. 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.	Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности.	Устный опрос, реферат.

Промежуточная аттестация в 5/7 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров Бег средние дистанции Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка и игра в футбол. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Баскетбол. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места	Выполнение контрольных нормативов
31 - Роль физической культуры в общекультурном,	- Теория. Современное состояние физической культуры и спорта.	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
профессиональном и социальном развитии человека.	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в ССУЗах оздоровительная и профессиональная направленность. Состояние здоровья молодежи	возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека
32 Здоровый образ жизни. 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.	- Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Экология и здоровье: о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Гимнастика, гигиена и личная гигиена. Закаливание, баня, массаж.	Устный опрос, реферат.

Промежуточная аттестация в 6/8 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге. Прием контрольного норматива в отжимании на гирях. Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивание. Общая физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- Техника безопасности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека
32 Здоровый образ жизни.	- Критерии нервно – эмоционального и	Устный опрос, реферат.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.	психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности.	

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия проведения

Промежуточная аттестация в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6,7,8 семестрах.

Условия приема: до сдачи дифференцированного зачёта допускаются студенты, выполнившие запланированные рабочей программой работы в форме подведения итогов по результатам ежемесячной аттестации и выполнения контрольных нормативов (в течение семестра согласно графику) и имеющие положительные оценки по итогам их выполнения.

Количество работ:

- выполнение всех нормативов согласно таблице нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 4. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей ступени.

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре).

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению рефератов:

1. Структура реферата

Реферат должен содержать

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основную часть;
5. Заключение;
6. Список используемой литературы.

Оптимальный объем 10-15 страниц печатного текста.

2. Требования к содержанию

- Во введение формулируется актуальность темы, историографический обзор, цель и задачи исследования, практическая значимость (объем 1-2 листа)
- Основная часть содержит анализ литературы по изучаемой теме. Материал основной части должен быть разбит на разделы, каждый раздел - озаглавлен, заголовок - отражать содержание раздела основной части (объем 7-10 страниц)
- Заключение характеризовать в сжатом виде результаты исследования, четкие выводы.

- Список литературы оформляется по следующим критериям:
 - а) в алфавитном порядке;

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

дифференцированный зачёт включает все запланированные рабочей программой работы.

Время проведения: 90 минут.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии, запланированные рабочей программой работы проводятся в течение курса обучения.

Порядок проведения: преподаватель озвучивает итоги по результатам текущих работ, проводит собеседование со студентами, имеющими академические задолженности и претендующих на более высокую оценку.

Условия приема: до сдачи дифференцированного зачета допускаются студенты при условии посещения не менее 75% занятий, выполнения контрольных нормативов и получения положительной оценки по итогам:

Время выполнения заданий:

20-30 минут каждому студенту на подготовку к контрольному нормативу, 10 на выполнение.

30 минут на выполнение заданий, 60 минут на проверку.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется

2.2 Критерии и система оценивания

Промежуточная аттестация в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6,7,8 семестрах.

Оценка 5 выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 5 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 4 выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 4 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 3 выставляется при условии: посещения 50% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 3 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 2 выставляется при условии: посещения менее 50% учебных занятий, не выполнение учебных нормативов.

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре).

3 Пакет экзаменуемого

Промежуточная аттестация в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

Промежуточная аттестация в 3,4,5,6,7,8 семестре.

3.1 Перечень запланированных программой работ

Перечень нормативы по физической культуре для студентов 2-4 курсов основной медицинской группы

Виды упражнений	пол	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	9,5	9.0	8.5	9.0	8.6	7.9	9.0	8.6	7.9
	Д	11.1	10.6	10.1	10.5	10.1	9.3	10.5	10.1	9.3
Бег 100м	Ю	15.0	14.6	14.3	14.4	14.1	13.1	14.4	14.1	13.1
	Д	18.0	17.6	17.2	17.8	17.4	16.4	17.8	17.4	16.4
Бег 3000 м	Ю	15.30	15.00	14.30	14.30	13.40	12.00	14.30	13.40	12.00
Бег 2000 м	Д	12.30	12.00	11.20	13.10	12.30	10.50	13.10	12.30	10.50
Бег 1000 м	Ю	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.20	3.35	3.30	3.20
Бег 500 м	Д	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45	1.55	1.50	1.45
Кросс 5 км	Ю	27.00	26.30	25.30	26.00	25.00	22.00	26.00	25.00	22.00
Кросс 3 км	Д	19.00	18.00	16.30	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	27	29	35	33	35	37	33	35	37
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	13	16	20	14	17	21	14	17	21
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	375	385	440	370	380	430	370	380	430
	Д	285	300	345	270	290	320	270	290	320
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	195	210	230	210	225	240	210	225	240
	Д	160	170	185	170	180	195	170	180	195
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14	10	12	15	10	12	15
Подтягивание на низкой перекл.	Д	11	13	19	10	12	18	10	12	18
Подъем переворотом	Ю	3	4	6	3	4	5	2	3	4
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	125	130	135	125	135	140	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120	110	115	120
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.15	1.05	0.50	1.10	1.00	0.50	1.10	1.00	0.50
	Д	1.28	1.11	1.02	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20	10	15	20
Сгибание рук на гирях	Ю	25	30	35	30	35	40	30	35	40
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	27	31	42	28	32	44	28	32	42
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	9	11	16	10	12	17	10	12	17
Пресс. Поднимание и опускание туловища (к-во раз в 1 мин.)	Ю	36	40	50	33	37	48	33	37	48
Д	33	36	44	32	35	43	32	35	43	
Бег на лыжах 5 км.	Ю	27.30	26.10	24.00	27.00	25.30	22.00	27.00	25.30	22.00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.00	19.00	17.00	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Челночный бег 4x9 м	Ю	9.9	9.4	9.0	9.9	9.4	9.0	10.2	9.6	9.2
	Д	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3x10 м	Ю	7.9	7.6	6.9	8.0	7.7	7.1	8.0	7.7	7.1
	Д	8.9	8.7	7.9	9.0	8.8	8.2	9.0	8.8	8.2
Гибкость Наклон из положения стоя (см)	Ю	6	8	13	6	8	13	6	8	13
	Д	7	9	16	8	11	16	8	11	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	12	14	16	14	16	18	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50	42	46	50	42	46	50

Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0	30.0	40.0	50.0
	Д	14.0	18.0	22.0	18.0	20.0	22.0	14.0	16.0	18.0

График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

Виды упражнений		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Бег 60м		+								
2	Бег 100м		+								+
3	Бег 3000м		+							+	
4	Бег 2000м		+							+	
5	Бег 1000м	+									
6	Бег 500м	+									
7	Кросс 5км										
8	Кросс 3км										
9	Марш бросок 6км										+
10	Марш бросок 3км										+
11	Метание гранаты 700гр.		+							+	
12	Метание гранаты 500гр		+							+	
13	Прыжки в длину с разбега		+								
14	Прыжки в длину с места	+									
15	Прыжки в высоту с разбега							+	+		
16	Челночный бег 4*9м				+						
17	Челночный бег 10*10м								+		
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин)						+				
19	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек										
20	Поднимание прямых ног в висе на перекладине					+					
21	Подтягивание на перекладине	+						+			
22	Подтягивание на низкой перекладине	+						+			
23	Подъем с переворотом									+	
24	Броски Б/Б мяча кол-во попаданий из 10 точек				+						
25	Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях							+			
26	Сгибание/разгибание рук на гирях				+						
27	Сгибание/разгибание рук от пола						+			+	
28	Комплексная сила 1 мин.			+							
29	Вис на согнутых руках (сек)			+							
30	Наклон туловища (см)					+					
31	Приседание на одной			+							

	ноге										
	Виды упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32	Бег на лыжах 5км					+	+				
33	Бег на лыжах 3км					+					
34	Плавание 50м в/с сек										
35	Волейбол							+			
36	Лазание по канату								+		
37	Футбол										+

Темы рефератов по физической культуре для обучающихся , освобождённых от занятий по физической культуре

1. Социальное значение физической культуры.
2. Физическая культура – источник духовной культуры.
3. Утомление при физической и умственной работе.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Гиподинамия и ее неблагоприятное влияние на организм.
6. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма.
7. Факторы, определяющие здоровье человека.
8. Образ жизни и здоровье.
9. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью.
10. Здоровый образ жизни.
11. Физическое развитие, методы оценки.
12. Физическая подготовленность.
13. Управление предэкзаменационным состоянием студентов средствами и методами физического состояния.
14. Самомассаж.
15. Подбор физических упражнений, способствующих оптимизации весоростового показателя.
16. Значение рационального питания в системе средств укрепления здоровья.
17. Эмоциональная регуляция двигательной деятельностью.
18. Произвольная регуляция двигательной деятельностью.
19. Развитие волевых качеств.
20. Основы самоконтроля.
21. Организация и планирование самостоятельных занятий физических упражнений.
22. Психофизиологические качества.
23. Средства и методы развития силы.
24. Средства и методы развития выносливости.
25. Средства и методы развития быстроты.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Средства и методы развития ловкости.
28. Профилактика и особенности занятий в период индивидуальной реабилитации.
29. Природные факторы /солнечные ванны, закаливание, водные процедуры/их влияние на организм и методика применения.

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Рабочая программа разработана Бойко И.А., преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий» Санкт-Петербурга.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка) утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 376 от 22.04.2014 года.

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику программы;
- структуру и содержание программы;
- условия реализации программы;
- контроль и оценку результатов освоения программы;
- комплект контрольно-оценочных средств.

В общей характеристике программы определены цели и планируемые результаты освоения программы.

В структуре определён объём часов, виды учебной работы и форма промежуточной аттестации.

Содержание программы раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы, их содержание, объём часов, перечислены лабораторные и практические работы. Так же в содержании указаны общие и профессиональные компетенции, личностные результаты на формирование которых направлено изучение.

Условия реализации программы содержат требования к минимальному материально-техническому обеспечению и информационному обеспечению обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется с помощью критериев и методов оценки по каждому знанию и умению.

Рабочая программа завершается приложением – комплектом контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Реализация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Трофимишин П.И.