

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: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДР-41,42,43, КР-41	ДР-45, КР-45
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3-8	1-6
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	174	174
- лекции, уроки, час.	12	12
- практические занятия, час.	150	150
- лабораторные занятия, час.	0	0
- курсовой проект/работа, час.	0	0
- промежуточная аттестация, час.	12	12
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч	0	0
- самостоятельная работа, час.	0	0
- консультации, час.	0	0
- экзамен, час.	0	0
Самостоятельная работа, час.	0	0
Итого объём образовательной программы, час.	174	174
Форма промежуточной аттестации	Дифф зачёт	Дифф зачёт

2024 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1568 от 09.12.2016 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Свердлов С.Ю.

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 Алексеенкова П.А.

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
№ 8 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	4
2	Структура и содержание программы	5
2.1	Структура и объём программы	6
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	7
2.3	Тематический план и содержание программы	8
3	Условия реализации программы	29
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	29
3.2	Учебно-методическое обеспечение программы	29
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	30
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	31

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 профессионально-социальных целей;

У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Знать:

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

З2 - Основы здорового образа жизни;

З3 - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).

З4 - Средства профилактики перенапряжения

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

Общие компетенции.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

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

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
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. 31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	Раздел Лёгкая атлетика	6	Для развития общей физической подготовки
	Раздел Баскетбол	4	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
	Раздел Волейбол	4	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
Итого		14	

2 Структура и содержание программы

2.1 Структура и объем программы

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Самостоятельная работа, час.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час.					
			Всего	в том числе				
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация
Раздел 1 Основы физической культуры	12	0	12	12				
Раздел 2 Легкая атлетика	48	0	48		48			
Раздел 3 Баскетбол	28	0	28		28			
Раздел 4 Волейбол	34	0	34		34			
Раздел 5 Легкоатлетическая гимнастика	20	0	20		20			
Раздел 6 Лыжная подготовка	12	0	12		12			
Раздел 7 Плавание	8	0	8		8			
Курсовой проект/работа								
Итоговое занятие								
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12		12					12
Промежуточная аттестация в форме экзамена	0	-	-	-	-	-	-	-
Итого объем образовательной программы	174	0	174	12	150	0	0	12

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	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:			30	40	26	38	22	18	174
- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
- практические занятия, час.			26	36	22	34	18	14	150
- лабораторные занятия, час.			0	0	0	0	0	0	0
- курсовой проект/работа, час.			0	0	0	0	0	0	0
- промежуточная аттестация, час.			2	2	2	2	2	2	12
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:			0	0	0	0	0	0	0
- самостоятельная работа, час.			0	0	0	0	0	0	0
- консультации, час.			0	0	0	0	0	0	0
- экзамен, час.			0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа, час.			0	0	0	0	0	0	0
Итого объём образовательной программы, час.			30	40	26	38	22	18	174
Форма промежуточной аттестации			Дифф зачёт	Дифф зачёт	Дифф зачёт	Дифф зачёт	Дифф зачёт	Дифф зачёт	Дифф зачёт

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	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	30	40	26	38	22	18			174
- лекции, уроки, час.	2	2	2	2	2	2			12
- практические занятия, час.	26	36	22	34	18	14			150
- лабораторные занятия, час.	0	0	0	0	0	0			0
- курсовой проект/работа, час.	0	0	0	0	0	0			0
- промежуточная аттестация, час.	2	2	2	2	2	2			12
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:	0	0	0	0	0	0			0
- самостоятельная работа, час.	0	0	0	0	0	0			0
- консультации, час.	0	0	0	0	0	0			0
- экзамен, час.	0	0	0	0	0	0			0
Самостоятельная работа, час.	0	0	0	0	0	0			0
Итого объём образовательной программы, час.	30	40	26	38	22	18			174
Форма промежуточной аттестации	Дифф зачёт	Дифф зачёт	Дифф зачёт	Дифф зачёт	Дифф зачёт	Дифф зачёт			Дифф зачёт

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 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической культуры.	2			
1.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, 02, 04,05 06,07, 08, 09 31 32
	Раздел 2. Легкая атлетика	10			
2.	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на корот. дистанции спец. беговые упр. Повт. бег на отрезках 60 и 80 м. Прыжки в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 2x250м. Двусторонняя игра в футбол ОФП. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады. - Футбольный матч среди отделений.	2	стадион	О1 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-34 У1-У3
3.	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка на снарядах: Брусья, Перекладина. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3

№ 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	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в бег на 100м. Совершенствование прыжка в длину с места, приём контрольного норматива в прыжках в длину Воспитательный компонент. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
5.	Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта, бег по повороту. Интервальный бег 4x200 м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
6.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции Общая физическая подготовка Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 7. Плавание	2			
7.	Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.	2	бассейн	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 3. Баскетбол	10			

№ 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
8.	Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Стойка и перемещение баскетболиста. Приём и передача б/б мяча двумя руками от груди. Обучение ведению б/б мяча. Общая физическая подготовка. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
9.	Обучение передаче б/б мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Обучение перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения баскетбольного мяча. Круговая тренировка на тренажерах ОРУ в парах. Двусторонняя игра в баскетбол без ведения и с ведением.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
10.	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
11.	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
12.	Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	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.	Тема 6.1. Лыжная подготовка Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой) Обучение технике лыжных ходов. Обучение технике одновременного бесшажного, одношажного.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
14.	Обучение технике лыжных ходов двухшажный классический ход Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты на внимание на быстроту реакции.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
15.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 3 семестр (9 кл.)	30			
	Всего за 1 семестр (11 кл.)				
	Семестр 4 (9 кл.)				
	Семестр 2 (11 кл.)				
	Раздел 1. Специальная оздоровительная и психофизическая подготовка к труду.	2			
16.	Тема 2.1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика проф. заболеваний средствами физического воспитания, контроль, тестирование состояния здоровья, двигат. качеств, психофизиологических функций к которым предъявляются профессиональные требования. Воспитательный компонент. День Здоровья.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33
	Раздел 4. Спортивные игры Волейбол. Атлетическая гимнастика.	14			

№ 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
17.	Тема 4.1. Обучение технике приёма и передач в/б мяча двумя руками двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в в/бол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
18.	Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками сверху. Передачи в/б мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра. Приём контрольного норматива, в комплексной силе: отжимание от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек:	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
19.	Тема 4.2. Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками снизу. Обучение технике прямой подачи снизу. Приём контрольного норматива в челночном беге 4х9м: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Упражнения на быстроту реакции.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
20.	Тема 4.2. Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками снизу. Обучение технике прямой подачи снизу. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Упражнения на быстроту реакции.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
21.	Тема 4.3. Обучение технике нападающего удара в волейбол. Совершенствование техники передач в/б мяча. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения с гирями.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3

№ 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
22.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование технике передач в/б мяча сверху снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в отжимании на гири:	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
23.	Тема 4.4. Совершенствование технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения для развития внимания и координации. Приём контрольного норматива в приседании на одной ноге.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 2.5 Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Атлетическая гимнастика.	8			
24.	Тема 2.4. и 5.1. Обучение технике прыжка в высоту, способом перешагивания. Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах. Учебная игра в волейбол	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
25.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с 3-7 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	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
26.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом, «перешагивание». Профессионально-прикладная физическая подготовка. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании туловища /1 мин/	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3

№ 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
27.	<p>Тема 2.5. и 5.2. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Приём контрольного норматива по прыжкам в высоту: Юн: 5-135; 4-130; 3-125 см Дев: 5-115; 4-110; 3-105см ППФП. Упражнения на развитие быстроты реакции, динамометрия прилагаемых усилий.</p>	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 7. Плавание	2			
28.	<p>Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «басс». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p>	2	бассейн	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 2. Легкая атлетика. Метание гранаты	12			
29.	<p>Тема 2.6. Обучение технике кроссового бега, бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Кроссовый бег 2000м. Обучение технике кроссового бега. Бег по различному грунту. Повторный бег 2х500м. Общая физическая подготовка на брусках, перекладине, шинах.</p>	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
30.	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук на брусках: Юн: 5-15; 4-13; 3-10 Отжимания Дев: 5-14; 4-12; 3-10 Игра в футбол.</p>	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3

№ 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
31.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 1000м Юн, 500м Дев. ППФП.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
32.	Тема 2.7 Обучение технике метания гранаты. Держание, отведение, финальное усилие. Метание с места и боком к метанию. ОФП на брусьях, перекладине, шинах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
33.	Совершенствование техники метания гранаты. Отведение и скрестный шаг. Метание гранаты с 3 шагов разбега. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине: Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
34.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 3000м Юн, 2000м Дев. ППФП.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
35.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 4 семестр (9 кл.) Всего за 2 семестр (11 кл.)	40			
	Всего за 2 курс (9 кл.) Всего за 1 курс (11 кл.)	70			
	3 курс (9 кл.) 2 курс (11 кл.)				

№ 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 кл.) Семестр 3 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической культуры.	2			
36.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33
	Раздел 2. Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол.	8			
37.	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. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады. - Футбольный матч среди отделений.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
38.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения, ускорение. Бег 3 x 60м Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м юн: 500м дев. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3

№ 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
39.	Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива подтягивание: Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
40.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Прием контрольного норматива в беге на100м. Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 7. Плавание.	2			
41.	Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Обучение технике плавания способом: «кроль на груди», «кроль на спине». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).	2	бассейн	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04,05 06,07, 08, 09
	Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.	10			
42.	Тема 3.1. 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. Прием контрольного норматива в прыжках в длину.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3

№ 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
43	Тема 3.2. 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 мячи.	О1 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
44.	Тема 3.3. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
45.	Тема 3.4. Совершенствование техники броска с штрафной линии. Прием контрольного норматива: штрафной бросок (из 10 бросков) Учебная игра на одно кольцо. Общая физическая подготовка. Упражнения на перекладине, брусьях.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
46.	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 мячи.	О1 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	2			
47.	Тема 6.1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Совершенствование техники лыжных ходов.	2	стадион	О1	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3

№ 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
48.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 5 семестр (9 кл.) Всего за 3 семестр (11 кл.)	26			
	Семестр 6 (9 кл.) Семестр 4 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической культуры.	2			
49.	Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33
	Раздел 4. Спортивные игры: волейбол	12			
50.	Тема 4.1. 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, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
51.	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. Воспитательный компонент. День здоровья.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3

№ 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
52.	Тема 4.2. 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, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
53.	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, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
54.	Тема 4.3. 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, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
55.	Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Прием контрольного норматива в нижней прямой подачи. Подача волейбольного мяча в зоны. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	6			

№ 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
56.	<p>Тема 2.4 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. Спартакиада среди ССУзов по плаванию, настольному теннису, мини-футболу, городошному спорту</p>	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
57.	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.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
58.	<p>Тема 2.5 Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту. Юн: 5-135; 4-130;3-125см Дев:5-120;4-115;3110см. Общая физическая подготовка.</p>	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 7. Плавание.	2			
59.	<p>Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «басс». Обучение технике плавания способом: «басс». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).</p>	2	бассейн	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 2 Легкая атлетика.	14			
60.	<p>Тема 2.6. Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 2по 500 Атлетическая гимнастика. Упражнение на</p>	2	стадион	О1 Д1	ОК 01, 02,04,05 06,07,

№ 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
	шинах в парах. Игра в футбол.			Д2	08, 09 31-33 У1-У3
61.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
62.	Тема 2.7 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 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
63.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка на гимнастических снарядах Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
64.	Приём контрольного норматива в беге на 100м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях перекладине. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
65.	Тема 2.8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Комплекс физических упражнений. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3

№ 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
66.	Приём контрольного норматива в беге на 3000метров. Комплекс физических упражнений. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
67.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 6 семестр (9 кл.)	38			
	Всего за 4 семестр (11 кл.)				
	Всего за 3 курс (9 кл.)	64			
	Всего за 2 курс (11 кл.)				
	4 курс (9 кл.)				
	3 курс (11 кл.)				
	Семестр 7 (9 кл.)				
	Семестр 5 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической культуры.	2			
68.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Техника безопасности.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33
	Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	10			

№ 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
69.	<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	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
70.	<p>Тема 2.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, совершенствование технике бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады. - Футбольный матч среди отделений.</p>	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
71.	<p>Тема 2.3. Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м юн: 5-3.20; 4-3.30; 3-3.35 500м дев: 5-1.45; 4-1.50; 3-1.55 Общая физическая подготовка. Игра в футбол.</p>	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
72.	<p>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.</p>	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3

№ 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
73.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива бег на 100м. Юн: 5-13.6; 4-14.2; 3-14.5 Дев: 5-16.2; 4-16.5; 3-17.0 Общая физическая подготовка и игра в футбол. Воспитательный компонент. Спартакиада среди ССУзов по легкой атлетике.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 3. Баскетбол, атлетическая гимнастика.	8			
74.	Тема 3.1. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
75.	Тема 3.2. Совершенствование техники 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 мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
76.	Тема 3.3. 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 мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3

№ 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
77.	Тема 3.4. 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 мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
78.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 7 семестр (9 кл.)	22			
	Всего за 5 семестр (11 кл.)				
	Семестр 8 (9 кл.)				
	Семестр 6 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической культуры.	2			
79.	Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	6			
80.	Тема 6.1. Лыжная подготовка. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
81.	Тема 6.2. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	2			

№ 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
82.	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км Воспитательный компонент. День здоровья.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
	Раздел 4. Волейбол, атлетическая гимнастика.	8			
83.	Тема 4.1. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
84.	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.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
85.	Тема 4.2. 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, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3
86.	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, волейбольная сетка	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02,04,05 06,07, 08, 09 31-33 У1-У3

№ 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
87.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 8 семестр (9 кл.) Всего за 6 семестр (11 кл.)	18			
	Всего за 4 курс (9 кл.) Всего за 3 курс (11 кл.)	40			
	Итого объем образовательной программы	174			

3 Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал №56
Спортивный зал тренажерный №51
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
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: 16.11.2023). — Текст : электронный.

О2 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: 16.11.2023).

Дополнительная литература:

Д1 Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 16.11.2023). — Текст : электронный.

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: 17.11.2023).

4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знать:		
31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
32. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование
33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).	Демонстрировать знания о условиях профессиональной деятельности и зонах физического здоровья для специальности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
34 - Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания средств профилактики перенапряжения	Устный опрос, тестирование

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДР-41, 42, 43, КР-41	ДР-45, КР-45
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3-8	1-6
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт	Дифференцированный зачёт

2024 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Свердлов С.Ю.

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 Алексеенкова П.А

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
№ 8 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 физического здоровья для специальности;	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Техника безопасности на уроках физической культуры.	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
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 норматива в беге на 3000метров-: юноши</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов</p>

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	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.	- Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика проф. заболеваний средствами физического воспитания, контроль, тестирование состояния здоровья, двигат. качеств, психофизиологических функций к которым предъявляются профессиональные требования.	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 общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	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
32 Здоровый образ жизни. 33-условий профессиональной	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Устный опрос, реферат.

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

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
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	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	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника	Устный опрос, реферат.

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

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, профессиональном и социальном развитии человека.	- Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Техника безопасности.	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.	- Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	Устный опрос, реферат.

Промежуточная аттестация в 6/8 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<p>Уметь:</p> <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>- 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.</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов</p>
<p>31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.</p>	<p>излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p>
<p>32 Здоровый образ жизни. 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.</p>	<p>Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Устный опрос, реферат.</p>

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, объёму, 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 объём 10-15 страниц печатного текста.

2. Требования к содержанию

- Во введение формулируется актуальность темы, историографический обзор, цель и задачи исследования, практическая значимость (объём 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 (объём 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, объёму, 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 вися 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										+

3.3 Контрольные задания для обучающихся, временно освобожденных от занятий физической культуры.

Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);

Разработать комплекс упражнений ЛФК по своей болезни (10-12 упражнений);

Изучить инструкцию по технике безопасности во время занятий (зал, стадион, тренажерный зал);

Изучить инструкцию по правилам поведения (зал, стадион, тренажерный зал);

Изучить правила личной и общественной гигиены;

Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;

Обучение игре в шашки, шахматы;

Все освобожденные занимаются физкультурой (разминка, н/теннис, бадминтон, волейбол).

3.4 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
по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание
и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Рабочая программа разработана Свердловым С.Ю. преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий».

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №1568 от 09.12.2016г.

Рабочая программа содержит:

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

В общей характеристике дисциплины определены место дисциплины в учебном процессе, цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

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

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

Условия реализации дисциплины 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 дисциплины осуществляется с помощью критериев и методов оценки по каждому знанию и умению.

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

Реализация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей 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.