

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 « 27 » апреля 2022 г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от « 27 » апреля 2022 г.
№ 705/41д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ. 05 Физическая культура

Специальность: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация
электрооборудования промышленных и гражданских
зданий

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДН-21	-
Курс	2,3,4	-
Семестр	3,4,5,6,7,8	-
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т. ч.:	168	-
- лекции ,уроки , час.	12	-
- практические занятия, час.	144	-
- лабораторные работы, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.	12	-
Консультации (для заочной формы обучения), час.	-	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена, час.	-	-
- самостоятельная работа, час.	-	-
- консультации, час.	-	-
- экзамен, час.	-	-
Самостоятельна работа, час.	0	-
Итого объём образовательной программы, час.	168	-

2022 г

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 44 от 23.01.2018 года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Алешин В.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от «09» марта 2022 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. Библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Потапова Ю.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от «30» марта 2022 г.

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

Акт согласования с работодателем
№ 1 от « 27 » апреля 2022 г.

Содержание

1	Общая характеристика программы учебной дисциплины	4
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы учебной дисциплины	4
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	5
2	Структура и содержание программы дисциплины	6
2.1	Структура и объём дисциплины	6
2.2	Распределение часов по курсам и семестрам	7
2.3	Тематический план и содержание дисциплины	8
3	Условия реализации программы дисциплины	17
3.1	Материально-техническое обеспечение	17
3.2	Информационное обеспечение	17
4	Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины	18
	Приложение 1 Комплект оценочных средств по учебной дисциплине	19

1. Общая характеристика программы дисциплины

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы дисциплины

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 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,

У3 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У4- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У5- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У6 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У7 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У8 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Знать:

З 1- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2 - основы здорового образа жизни;

З 3- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;

З.4- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З.5- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

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

Общие компетенции.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

Личностные результаты.

ЛР 13 Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

ЛР 15 Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.

ЛР 18 Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.

ЛР 20 Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, здоровому образу жизни и здоровой окружающей среде и т.д.

ЛР 21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

ЛР 28 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ЛР 29 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ЛР 31 Активно применяющий полученные знания на практике.

ЛР 33 Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию.

ЛР 38 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 39 Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

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	Волейбол	2	Для более расширенного изучения и совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры.
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6	Проверка результатов освоения
Итого		8	

2 Структура и содержание программы дисциплины

2.1 Структура и объём дисциплины

Наименование разделов и (или) тем	Итого объём 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 в форме диф. зачета
Введение. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.	12		12	12				
Глава 1. Легкая атлетика.	60		60		60			
Глава 2. Гимнастика	12		12		12			
Глава 3. Лыжная подготовка	6		6		6			
Глава 7. Плавание	8		8		8			
Глава 4. Спортивные игры (волейбол).	20		4		4			
Глава 5. Спортивные игры (баскетбол).	20		20		20			
Глава 6. Общая физическая подготовка.	18		18		18			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12		12					12
Итого объём образовательной программы	168	0	168	12	144	0	0	12

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Курс	I		II		III		IV		ИТОГО
	Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:			30	42	30	26	20	20	168
	- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
	- практические занятия, час.			26	38	26	22	16	16	144
	- лабораторные занятия, час.									-
	- курсовой проект/работа, час.									-
	- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.			2	2	2	2	2	2	12
2.	Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:									-
	- самостоятельная работа, час.									-
	- консультации, час.									-
	- экзамен, час.									-
3.	Самостоятельная работа, час.									0
4.	Итого объём образовательной программы, час.			30	42	30	26	20	20	168

2.3 Тематический план и содержание дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
Семестр 3					
Введение. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		2			
1.	Тема. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ФК. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	Реферат	О1 стр. 7	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
Глава 1 . Легкая атлетика.		14			
2.	Тема 1.1.Техника специальных упражнений бегуна.Техника высокого и низкого старта. Бег. Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техниками высокого и низкого старта. Техника низкого старта.	2	стадион	О1 стр.43-47	ОК3, ОК4,ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
3.	Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции. Основы техники бега. Тренировка в беге. Виды бега, направленные на развитие общей выносливости. Виды бега, направленные на развитие специальной выносливости.	2	стадион	О1 стр.54-68	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
4.	Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места. Упражнения на шинах.	2	стадион	О1 стр.70	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
5.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 100м. Юн-5-14,00; 4-14,50; 3-15,00 Дев-5-16,20; 4-16,50; 3-17,50	2	стадион	О1 стр.54	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
6.	Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег. 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 стр.54 стр.70	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
7.	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции. 1000м юн-5-3,35; 4-3.50; 3-4,00: 500м дев-5-1,55; 4-2,00; 3-2,05 Обучение технике прыжка в длину с разбега. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	О1 стр.43	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
8.	Тема 2.3. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Овладение техникой старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	О1 стр.54	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
Глава 7. Плавание.		2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
9.	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	презентация	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
Глава 5. Спортивные игры. Баскетбол. ОФП. ППФП.		12			
10.	Тема 5.1. 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. Атлетическая гимнастика. ППФП. Учебная игра в баскетбол.	2		О1 стр.127-146	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
11.	Обучение передаче б/б мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Обучение перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения баскетбольного мяча. Атлетическая гимнастика. ППФП. Круговая тренировка на тренажерах. ОРУ в парах. Двусторонняя игра в баскетбол без ведения и с ведением.	2	спортзал	О1 стр.127-146	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
12.	Тема 5.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок в кольцо с места. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Обучение технике броска б/б мяча двумя руками от головы. Овладение б/б мячом при отскоке от щита. Учебная игра в баскетбол. Атлетическая гимнастика. ППФП.	2	спортзал	О1 стр 127-146	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
13.	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Отработка тактики игры в нападении. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Двусторонняя игра в б/б. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине. Юн: 5-12р; 4-10р; 3-8р; Дев: 5-25р; 4-23р; 3-18р;	2	спортзал	О1 стр 127-146	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
14.	Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. . Совершенствование техники ведения б/б мяча. Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика. Игра в баскетбол.	2	спортзал	О1 стр 127-146	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
15.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
Всего за 3 семестр		30			
Семестр 4					
Введение. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		2			
16.	Тема. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Воспитательный компонент. День Здоровья..Участие в соревнованиях среди групп АТТ.	2	презентация	О1 стр. 17	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
Глава 3. Лыжная подготовка.		6			
17.	Тема 3.1. Лыжная подготовка. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).Обучение технике лыжных ходов. Обучение технике одновременного бесшажного, одношажного.	2	стадион	О1 стр.104-116	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
18.	Обучение технике лыжных ходов. Двухшажный классический ход. Коньковый ход.	2	стадион	О1 стр 104-116	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
19.	Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 15 км (юноши).	2	стадион	О1 стр 104-116	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
Глава 2. Гимнастика.		4			
20.	Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц всего тела. Приседы, выпады и наклоны. Поточный способ проведения ОРУ. Гимнастика. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды	О1 стр.79-86	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
21.	Тема 2.2. Поточный способ проведения ОРУ. Гимнастика. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	Спортивный зал гимнастические скамейки, гимнастические снаряды	О1 стр.94	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
Глава 4. Спортивные игры. Волейбол. ОФП. ППФП.		14			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
22.	Тема 4.1. Обучение технике приёма и передач в/б мяча двумя руками двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол.ОФП.	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
23.	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: Юн: 5-55; 4-50; 3-45р Дев пресс: 5-22; 4-20; 3-18р.	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
24.	Совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передачи перед собой, в парах у стенки. Учебная игра в волейбол. Приём контрольного норматива в челночном беге 4х9м: Юн: 5-9,20; 4-9,60; 3-9,90 сек Дев: 5-10,00; 4-11,00; 3-11,50 сек	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
25.	Тема 4.2. Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками снизу. Обучение технике прямой подачи снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приёма и передач в/б мяча сверху. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажёрах для развития силы мышц рук, ног, туловища. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
26.	.Обучение технике верхней прямой подачи. Имитация, удар по мячу, подача в стенку, подача в парах. Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча снизу. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в приседании на одной ноге:Юн: 5-14; 4-12; 3-10раз Дев: 5-12; 4-10; 3-8 раз	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
27.	Тема 4.3. Обучение технике нападающего удара в волейболе. Совершенствование техники передач в/б мяча. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения с гирями.	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
28.	Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Приём контрольного норматива в нижней прямой подаче. Подача в/б мяча в зоны. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
Глава 4. Плавание.		2			
29.	Тема 4.1. Обучение технике плавания способом: «брасс».Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2	бассейн	презентация	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
Глава 1 . Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Прыжки в высоту. ППФП.		12			
30.	Тема 1.3.Обучение технике прыжка в высоту, способом «перешагивания». Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Упражнения на тренажёрах. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал	О1 стр.70	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
31	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с 3-7 шагов разбега. ППФП.. Упражнения на растягивание «стретчинг». Двусторонняя игра в волейбол.	2	Спортивный зал.	О1 стр.70	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
32.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок с полного разбега. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук от пола: Юн:5-40; 4-36; 3-32; Дев:5-14; 4-12; 3-10 Двусторонняя игра в волейбол.	2		О1 стр.70	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
33.	Тема 1.2. Обучение технике кроссового бега, бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Кроссовый бег 2000м. Бег по различному грунту. Повторный бег 2х500м. Общая физическая подготовка на брусках, перекладине, шинах.	2	Стадион,спортивный городок.	О1 Стр.54	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
34	Совершенствованиетехники 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. Волейбол.	2	Стадион,спортивный городок	О1 Стр.54	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
35.	Обучение технике метания гранаты. Держание, отведение, финальное усилие. Метание с места и боком к метанию. ОФП на брусках, перекладине, шинах. Игра в футбол,волейбол.	2	Стадион,спортивный городок	О1 Стр.201	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
36.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
Всего за 4 семестр		42			
Семестр 5					
Введение. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.					

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
1.	<p>Тема. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2	Презентация по теме занятия	О1 стр.7	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
Глава 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ОРУ. ОФП.		14			
2.	<p>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 м. Прыжки в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 2х250м. Двусторонняя игра в футбол. ОРУ. ОФП.</p>	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.43,54	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
3.	<p>Обучение технике прыжка в длину с места. Обучение технике бега на короткие дистанции. ОРУ. Общая физическая подготовка на снарядах: Брусья, Перекладина. Учебная игра в футбол.</p>	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.70	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
4.	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Прием контрольного норматива в беге на 100м. Юн-5-14,00; 4-14,50; 3-15,00 Дев-5-16,20; 4-16,50; 3-17,50 Двусторонняя игра в футбол. ОРУ. ОФП.</p>	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.43,54,70	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
5.	. Тема 1.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег.ОРУ. 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,волейбол.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.43,54	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
6.	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции. 1000м юн-5-3,35; 4-3.50; 3-4,00: 500м дев-5-1,55; 4-2,00; 3-2,05 Обучение технике прыжка в длину с разбега. Общая физическая подготовка. Фитнес. Игра в футбол,волейбол.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.43,54	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Приём контрольного норматива в прыжках в длину с разбега: юн: 5-4,50; 4-4,20; 3-4,00: дев: 5-3,60; 4-3,40; 3-3,00: ОРУ .Общая физическая подготовка. Упражнения на перекладине. Игра в футбол, волейбол.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.70	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
8.	Тема 1.3. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Овладение техникой старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 3000м без учета времени. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. ОРУ. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол, волейбол.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.54	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
Глава 7. Плавание.		2			
9.	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	презентация	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
Глава 5. Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. ОФП.		12			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
10.	Тема 5.1. 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. Атлетическая гимнастика. ОФП. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал	О1 стр 127-146	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
11.	Обучение передаче б/б мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Обучение перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения баскетбольного мяча. Атлетическая гимнастика. ППФП. Круговая тренировка на тренажерах. ОРУ в парах. Двусторонняя игра в баскетбол без ведения и с ведением.	2	Спортивный зал	О1 стр 127-146	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
12.	Тема 5.2. Техника выполнения ведения передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок в кольцо с места. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Обучение технике броска б/б мяча двумя руками от головы. Овладение б/б мячом при отскоке от щита. Учебная игра в баскетбол. Атлетическая гимнастика. ППФП.	2	Спортивный зал	О1 стр 127-146	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
13.	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Двусторонняя игра в б/б. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине. Юн: 5-12р; 4-10р; 3-8р; Дев: 5-25р; 4-23р; 3-18р;	2	Спортивный зал	О1 стр 127-146	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
14.	Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники ведения б/б мяча. Общая физическая подготовка. ОРУ. Атлетическая гимнастика. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал	О1 стр 127-146	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
15.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
Всего за 5 семестр		30			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
Семестр 6.					
Введение. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.					
16.	<p>Тема. Составление индивидуального плана физического развития. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения</p> <p>Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки</p> <p>Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Воспитательный компонент.</p> <p>День Здоровья..Участие в соревнованиях среди групп АТТ.</p>	2	Презентация по теме занятия		ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
Глава 4. Спортивные игры. Волейбол. ОФП. Атлетическая гимнастика. ППФП.					
17.	Тема 4.1. Обучение технике приёма и передач в/б мяча двумя руками двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. ОРУ.ОФП. Атлетическая гимнастика.	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123, 165-169	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
18.	<p>Совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передачи перед собой, в парах у стенки. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Приём контрольного норматива в челночном беге 4х9м: Юн: 5-9,20; 4-9,60; 3-9,90 сек Дев: 5-10,00; 4-11,00; 3-11,50 сек</p>	2		О1 стр.118-123	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
19.	Тема 4.2. Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками снизу. Обучение технике прямой подачи снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приёма и передач в/б мяча сверху. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажёрах для развития силы мышц рук, ног, туловища. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		О1 стр.118-123	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
20.	Обучение технике верхней прямой подачи. Имитация, удар по мячу, подача в стенку, подача в парах. Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча снизу. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в приседании на одной ноге: Юн: 5-14; 4-12; 3-10раз Дев: 5-12; 4-10; 3-8 раз	2	Спортивный зал	О1 стр.118 стр.207	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
21.	Тема 4.3. Обучение технике нападающего удара в волейбол. Совершенствование техники передач в/б мяча. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения с гирями.ОРУ.ОФП.ППФП.	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123 стр.207	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
22.	Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Приём контрольного норматива в нижней прямой подаче. Подача в/б мяча в зоны. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	Спортивный зал	О1 стр.118 стр.207	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
Глава 7.Плавание.		2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
23.	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	презентация	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
Глава 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места, с разбега. ОРУ. ОФП. ППФП.		8			
24.	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах. Обучение технике бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Приём контрольного норматива в беге на 100м.ОРУ.ОФП.ППФП. Юн-5-14,00; 4-14,50; 3-15,00 Дев-5-16,20; 4-16,50; 3-17,50 Двусторонняя игра в футбол, волейбол.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.43,54	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
25.	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка на снарядах: Брусья, Перекладина. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук на брусьях: Юн: 5-15; 4-13; 3-10 Отжимания Дев: 5-14; 4-12; 3-10 Учебная игра в футбол.	2	Стадион, спортивный городок	О1 Стр.70	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
26.	Тема 1.2. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции. 1000м юн-5-3,35; 4-3.50; 3-4,00: 500м дев-5-1,55; 4-2,00; 3-2,05 Фитнес. ОРУ. ОФП. ППФП. Игра в футбол, волейбол, бадминтон.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
27.	Тема 1.3. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Овладение техникой старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. ОРУ. Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Игра в футбол, волейбол, бадминтон.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
28.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
Всего за 6 семестр		26			
Семестр 7					
Введение. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.		2			
1.	Тема. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках физической культуры. Воспитательный компонент. Неделя Спорта. Соревнования среди отделений АТТ.	2	Презентация по теме занятия	О1	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
Глава 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ОРУ. ОФП. ППФП.		10			
2.	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 м. Кроссовая подготовка. Бег 2x250м. ОРУ. ОФП. ППФП. Фитнес. Игра в футбол, волейбол, бадминтон.	2	Стадион, спортивный городок	О1	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 м. Кроссовая подготовка. Бег 2x250м.ОРУ.ОФП.ППФП.Фитнес. Игра в футбол, волейбол, бадминтон. Приём контрольного норматива в беге на 100м. Юн-5-14,00; 4-14,50; 3-15,00 Дев-5-16,20; 4-16,50; 3-17,50	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.47	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
4.	Тема 1.2. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег. 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, спортивный городок	О1 стр.54	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
5	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции 1000м юн-5-3,35; 4-3.50; 3-4,00: 500м дев-5-1,55; 4-2,00; 3-2,05 ОФП. ППФП. Игра в футбол.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.44,168	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
6	Тема 2.3. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Овладение техникой старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.Общая физическая подготовка. ППФП.Игра в футбол.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.44,168	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
Глава 5.Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. ОФП.		8			
7.	Тема 5.1. 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. Атлетическая гимнастика. ППФП. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал	О1 стр.127-150	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
8.	<p>Тема 5.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок в кольцо с места. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Обучение технике броска б/б мяча двумя руками от головы. Овладение б/б мячом при отскоке от щита. Учебная игра в баскетбол. Атлетическая гимнастика. ППФП.</p>	2	Спортивный зал	О1 стр.127-150	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
9.	<p>Тема 5.3. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Отработка тактики игры в нападении. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Двусторонняя игра в б/б. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине. Юн: 5-12р; 4-10р; 3-8р; Дев: 5-25р; 4-23р; 3-18р;</p>	2	Спортивный зал	О1 стр.127-150	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
10.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
Всего за 7 семестр		20			
Семестр 8					
Введение. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.		2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
11.	<p>Тема. Компоненты физической культуры. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня). Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Воспитательный компонент. Соревнования по контрольным тестам ГТО, посвященные полному освобождению от Блокады.</p>	2	Презентация по теме занятия	О1	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
Глава 4. Спортивные игры. Волейбол. ОРУ. ОФП. ППФП.		8			
12.	Тема 4.1. Обучение технике приёма и передач в/б мяча руками двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Атлетическая гимнастика Учебная игра в в/б. Круговая тренировка на тренажёрах для развития силы мышц рук, ног, туловища. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		О1 стр.118	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
13.	Тема 4.2. Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками снизу. Подача. Обучение технике прямой подачи снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приёма и передач в/б мяча сверху	2	Спортивный зал	О1 стр.120	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
14.	Обучение технике верхней прямой подачи. Имитация, удар по мячу, подача в стенку, подача в парах. Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча снизу. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в приседании на одной ноге: Юн: 5-14; 4-12; 3-10 раз Дев: 5-12; 4-10; 3-8 раз	2	Спортивный зал	О1 стр.123	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
15.	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 гириями.	2	Спортивный зал	О1 стр.120	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
Глава 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ОФП.		8			
16.	Тема 1.1. Бег накороткие дистанции. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Приём контрольного норматива в беге на 100м. Юн-5-14,00; 4-14,50; 3-15,00 Дев-5-16,20; 4-16,50; 3-17,5 Игра в футбол.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.43-54	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
17.	Тема 1.2. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег. ОФП. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции. 1000м юн-5-3,35; 4-3.50; 3-4,00: 500м дев-5-1,55; 4-2,00; 3-2,05. ОФП.ППФП. Игра в футбол,волейбол,бадминтон, настольный теннис.	2	Стадион, спортивный городок	О1 О1 стр.127-150,165	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
18.	Тема 1.3. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Овладение техникой старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Общая физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Игра в футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис.	2	Стадион, спортивный городок	О1 О1 стр.127-150,169	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
19.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук на брусьях: Юн: 5-15; 4-13; 3-10 Отжимания Дев: 5-14; 4-12; 3-10 Игра в футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис.	2	Стадион, спортивный городок	О1 стр.127-150,169	ОК3, ОК4, ОК8 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
20.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
Всего за 8 семестр		20			
Итого объем образовательной программы		168			

3 Условия реализации программы дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы в образовательной организации предусмотрены учебные помещения.

1. Спортивный зал, оснащённый:

баскетбольные щиты, гимнастические стенки, волейбольные стойки с сеткой, сектор для прыжков в высоту, гимнастические маты, стол для игры в настольный теннис, стол для армрестлинга, мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащённый:

футбольное поле; беговая дорожка; круг для бега (вокруг футбольного поля), летний гимнастический городок, тренажер для развития мышц спины, гимнастический портал, оборудованный наклонной лестницей, вертикальными подвесными штангами и канатом, сектор для метания, летние площадки для игры волейбол и мини - футбол, стойка баскетбольная переносная, военно-спортивная полоса препятствий

3.2 Информационное обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основная литература:

1. **Виленский, М.Я.** Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 18.02.2021). — Текст : электронный.

4. Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины

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 -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и физической культуры.	Выполнение индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры,	Выполнение двигательных комплексов.
У3-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Выполнение контрольных нормативов.	Тестирование контрольных нормативов
У4-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Ведение дневника самоконтроля	Тестирование контрольных нормативов
У5-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Тестирование контрольных нормативов
У6- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение контрольных нормативов.	Выполнение двигательных комплексов
У7-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Уметь правильно осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий ФК	Тестирование контрольных нормативов
У8-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Выполнение контрольных нормативов.	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости.
Знать:		
З1-о роли физической культуры в общекультурном,	Демонстрировать знания роли физической культуры	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
профессиональном и социальном развитии человека;		
32- основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование
33- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;	Демонстрировать знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;	Устный опрос, тестирование
34- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Демонстрировать знания	Устный опрос, тестирование
35-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Планировать и применять системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос, тестирование

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОГСЭ. 05 Физическая культура

Специальность: 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация
электрооборудования промышленных и гражданских
зданий

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДН-21	-
Курс	2,3,4	-
Семестр	3,4,5,6,7,8	-
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт	-

2022 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Алешин В.А

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от «09» марта 2022 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Потапова Ю.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от «30» марта 2022 г.

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

Акт согласования с работодателем
№ 1 от « 27 » августа 2022 г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 5 от « 27 » апреля 2022 г.

Утверждено
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»
№ 705/41д от « 27 » апреля 2022 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.05 Физическая культура

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта

Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, ППССЗ)

1.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания												
	У.1	У.2	У.3	У.4	У.5	У.6	У.7	У.8	З.1	З.2	З.3	З.4	З.5
Введение. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.													
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной, профессиональной подготовке студентов.	ДН								Р				
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	ДН								Р				
Тема 1.3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	ДН								Р				
Глава 1. Легкая атлетика.													
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Челночный бег.	УН	КН	ГТО	ДН			СД	УН		УС		УС ДН	СД
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	УН	КН	ГТО	ДН			СД	УН		УС		УС ДН	СД
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	УН	КН	ГТО	ДН			СД	УН		УС		УС ДН	СД
Глава 3. Лыжная подготовка.													
Тема 3.1 Лыжная подготовка(в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	УН			ДН			СД	УН		УС		УС	ДН
Тема 3.2. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	УН			ДН			СД	УН		УС		УС	ДН
Глава 7. Плавание.													
Тема 7.1 Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».	УН			ДН			СД	УН		УС		УС	ДН

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания												
	У.1	У.2	У.3	У.4	У.5	У.6	У.7	У.8	З.1	З.2	З.3	З.4	З.5
Тема 7.2 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.	УН			ДН			СД	УН		УС		УС	ДН
Глава 2. Гимнастика.													
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц всего тела. Приседы, выпады и наклоны.	УН			ДН				УН					ДН
Тема 2.2. Техника акробатических упражнений. Группировки, перекаты, кувырки, стойки, перевороты и парные упражнения.	УН			ДН				УН					ДН
Тема 2.3. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма Виды производственной гимнастики. Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	УН			ДН				УН					ДН
Глава 6. Общая физическая подготовка. ПФП.													
Тема 6.1. ОФП. Средства и методы физического	УН			ДН				УН		УС			ДН

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания												
	У.1	У.2	У.3	У.4	У.5	У.6	У.7	У.8	З.1	З.2	З.3	З.4	З.5
воспитания. Физические качества человека и их воспитание. Сила и методы ее воспитания.													
Тема 6.2. Упражнения для развития быстрой силы (прыгучести), взрывной силы. Упражнения для развития силовой выносливости. Быстрота и методы ее воспитания. Гибкость и ловкость. Методика ее воспитания.	УН			ДН				УН		УС			ДН
Тема 6.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Определение, понятия ее цель и задачи. Факторы, определяющие содержание ППФП для профессий монтажа, наладки и ремонта оборудования.	УН			ДН				УН		УС			ДН
Глава 4. Спортивные игры. Волейбол.													
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	УН			ДН			СД УС	УН		УС		УС	ДН
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	УН			ДН			СД УС	УН		УС		УС	ДН
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	УН			ДН			СД УС	УН		УС		УС	ДН
Тема 4.4. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол.	УН			ДН			СД УС	УН		УС		УС	ДН
Глава 5. Спортивные игры. Баскетбол.													
Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	УН			ДН			СД УС	УН		УС		УС	ДН
Тема 5.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места	УН			ДН			СД УС	УН		УС		УС	ДН
Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	УН			ДН			СД УС	УН		УС		УС	ДН

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания												
	У.1	У.2	У.3	У.4	У.5	У.6	У.7	У.8	З.1	З.2	З.3	З.4	З.5
Тема 5.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	УН			ДН			СД УС	УН		УС		УС	ДН

Условные обозначения:

УН – учебные нормативы

ГТО – нормативы комплекса ГТО

Р – реферат

СД – судейство соревнований

ДН – дневник самоконтроля

УС – участие в соревнованиях

КН – контрольные нормативы

2. Пакет экзаменатора.

2.1 Условия проведения

Условия проведения: дифференцированный зачёт проводится для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам текущих и контрольных нормативов.

Для временно-освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи контрольных заданий

Для освобождённых от занятий физической культуры по результатам сдачи рефератов по физической культуре.

Условия приема: к дифференцированному зачету допускаются студенты посетившие не менее 75% занятий и имеющие положительные ежемесячные аттестации.

Количество контрольных заданий:

- выполнение всех нормативов согласно таблице нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 15. 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:

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии по дисциплине, контрольные нормативы сдаются в течении курса обучения, согласно графику.

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

2.2 Критерии и система оценивания

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.

3. Пакет экзаменуемого

3.1. Перечень нормативов по физической культуре для студентов 2-4 курсов основной медицинской группы

Контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовки студентов АТТ													
Виды упражнений	пол	I курс			II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	9.8	9.3	8.8	9,5	9.0	8.5	9.0	8.6	7.9	9.0	8.6	7.9
	Д	11.5	11.0	10.5	11.1	10.6	10.1	10.5	10.1	9.3	10.5	10.1	9.3
Бег 100м	Ю	15.5	15.0	14.6	15.0	14.6	14.3	14.4	14.1	13.1	14.4	14.1	13.1
	Д	18.3	18.0	17.6	18.0	17.6	17.2	17.8	17.4	16.4	17.8	17.4	16.4
Бег 3000 м	Ю	16.0 0	15.3 0	15.0 0	15.3 0	15.0 0	14.3 0	14.3 0	13.4 0	12.0 0	14.3 0	13.4 0	12.0 0
Бег 2000 м	Д	13.0 0	12.3 0	12.0 0	12.3 0	12.0 0	11.2 0	13.1 0	12.3 0	10.5 0	13.1 0	12.3 0	10.5 0
Бег 1000 м	Ю	4.00	3.50	3.35	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.20	3.35	3.30	3.20
Бег 500 м	Д	2.05	2.00	1.55	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45	1.55	1.50	1.45
Кросс 5 км	Ю	27.3 0	27.0 0	26.3 0	27.0 0	26.3 0	25.3 0	26.0 0	25.0 0	22.0 0	26.0 0	25.0 0	22.0 0
Кросс 3 км	Д	20.0 0	19.3 0	19.0 0	19.0 0	18.0 0	16.3 0	19.1 5	18.3 0	17.3 0	19.1 5	18.3 0	17.3 0
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	25	27	29	27	29	35	33	35	37	33	35	37
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	10	13	16	13	16	20	14	17	21	14	17	21
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	360	375	385	375	385	440	370	380	430	370	380	430
	Д	260	275	285	285	300	345	270	290	320	270	290	320
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	200	210	220	195	210	230	210	225	240	210	225	240
	Д	160	170	180	160	170	185	170	180	195	170	180	195
Подтягивание на перекладине	Ю	8	10	12	9	11	14	10	12	15	10	12	15
Подтягивание на низкой перекл.	Д	11	13	19	11	13	19	10	12	18	10	12	18
Подъем переворотом	Ю	2	4	5	3	4	6	3	4	5	2	3	4
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	120	125	130	125	130	135	125	135	140	125	135	140
	Д	100	105	110	105	110	115	110	115	120	110	115	120
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.20	1.15	1.05	1.15	1.05	0.50	1.10	1.00	0.50	1.10	1.00	0.50
	Д	1.35	1.25	1.15	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	7	10	13	9	12	15	10	15	20	10	15	20
Сгибание рук на гири	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	26	30	36	27	31	42	28	32	44	28	32	42
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	8	10	12	9	11	16	10	12	17	10	12	17
Пресс. Поднимание и опускание	Ю	32	34	40	36	40	50	33	37	48	33	37	48

туловища (к-во раз в 1 мин.)	Д	32	34	36	33	36	44	32	35	43	32	35	43
Бег на лыжах 5 км.	Ю	29.3 0	27.3 0	26.1 0	27.3 0	26.1 0	24.0 0	27.0 0	25.3 0	22.0 0	27.0 0	25.3 0	22.0 0
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.3 0	19.3 0	17.3 0	20.0 0	19.0 0	17.0 0	19.1 5	18.3 0	17.3 0	19.1 5	18.3 0	17.3 0
Челночный бег 4х9 м	Ю	10.4	9.9	9.4	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	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3х10 м	Ю	8.2	7.9	7.6	7.9	7.6	6.9	8.0	7.7	7.1	8.0	7.7	7.1
	Д	9.2	8.9	8.7	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	6	8	13
	Д	7	9	16	7	9	16	8	11	16	8	11	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	10	12	14	12	14	16	14	16	18	14	16	18
	Д	8	10	12	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50	42	46	50	42	46	50	42	46	50
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	25.0	35.0	48.0	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0	30.0	40.0	50.0
	Д	12.0	16.0	20.0	14.0	18.0	22.0	18.0	20.0	22.0	14.0	16.0	18.0

3.2 График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

Виды упражнений		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Бег 100м		+								+
2	Бег 3000м		+							+	
3	Бег 2000м		+							+	
4	Бег 1000м	+									
5	Бег 500м	+									
6	Марш бросок 6км										+
7	Марш бросок 3км										+
8	Метание гранаты 700гр.		+							+	
9	Метание гранаты 500гр		+							+	
10	Прыжки в длину с разбега		+						+		
11	Прыжки в длину с места	+									
12	Прыжки в высоту с разбега							+	+		
13	Челночный бег 4*9м				+						
14	Челночный бег 10*10м								+		
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин)		+		+		+		+		
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек										
17	Поднимание прямых ног в висе на перекладине					+					
18	Подтягивание на	+		+		+		+		+	

	перекладине										
19	Подтягивание на низкой перекладине	+		+	+	+	+	+	+		
20	Подъем с переворотом									+	
21	Броски Б/Б мяча кол-во попаданий из 10 точек				+						
22	Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях							+			
23	Сгибание/разгибание рук на гири				+	+		+			
24	Сгибание/разгибание рук от пола						+			+	
25	Комплексная сила 1 мин.			+							
26	Вис на согнутых руках (сек)			+							
27	Наклон туловища (см)					+					
28	Приседание на одной ноге			+							
Виды упражнений		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Бег на лыжах 5км					+	+				
30	Бег на лыжах 3км					+					
31	Плавание 50м в/с сек			+			++				
32	Волейбол						+	+	+		

3.3 Контрольные задания для временно освобожденных от занятий физической культуры студентов

1. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);
2. Разработать комплекс упражнений ЛФК по своей болезни (10-12 упражнений);
3. Изучить инструкцию по технике безопасности во время занятий (зал, стадион, тренажерный зал);
4. Изучить инструкцию по правилам поведения (зал, стадион, тренажерный зал);
5. Изучить правила личной и общественной гигиены;
6. Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;
7. Обучение игре в шашки, шахматы;

3.4 Темы рефератов по физической культуре для 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.05 Физическая культура
для специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий

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

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 44 от 23.01.2018 года

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 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 работы. Так же в содержании указаны общие и профессиональные компетенции на формирование которых направлено изучение 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 результату освоения. Рабочая программа завершается приложением – комплектом контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Реализация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Председатель ЦК № 15

«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» Бойко И.А.