

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 «26» апреля 2023 г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от «26» апреля 2023 г.
№ 872/149а

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-31	-
Курс	2,3,4	-
Семестр	3,4,5,6,7,8	-
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	172	-
- лекции, уроки, час.	12	-
- практические занятия, час.	148	-
- лабораторные занятия, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.	12	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч	-	-
- самостоятельная работа, час.	-	-
- консультации, час.	-	-
- экзамен, час.	-	-
Самостоятельная работа, час.	0	-
Итого объём образовательной программы, час.	172	-

2023 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 2023 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 «29» марта 2023 г.

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

Акт согласования с работодателем
№ 1 от «26» апреля 2023 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	5
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	6
2.3	Тематический план и содержание программы	7
3	Условия реализации программы	28
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	28
3.2	Информационное обеспечение программы	28
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	29
	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 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 само страховки;

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:

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

3.2 - основы здорового образа жизни;

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

3.4 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

3.5 - 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).

Общие компетенции.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл и 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	6	Для более расширенного изучения и совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры.
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6	Контроль и оценка результатов освоения
Итого		12	

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
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).	24		24		24			
Глава 5. Спортивные игры (баскетбол).	20		20		20			
Глава 6. Общая физическая подготовка. ППФП.	18		18		18			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12		12					12
Итого объем образовательной программы	172	0	172	12	148	0	0	12

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Учебный год	2023/2024		2024/2025		2025/2026		2026/2027		ИТОГО
	Курс	I		II		III		IV		
	Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:			30	42	30	28	22	20	172
	- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
	- практические занятия, час.			26	38	26	24	18	16	148
	- 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.									
4.	Итого объём образовательной программы, час.			30	42	30	28	22	20	172

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 компетенций
Семестр 3					
1.	<p>Введение. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 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).</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, О6, ОК8
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. О1 стр.43-47	ОК3, ОК4, ОК06, ОК8
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,О6,ОК8

№ 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 компетенций
4.	Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места. ОФП. ОРУ. Упражнения на шинах. Приём контрольного норматива в длину с места.	2	стадион	О1 стр.70	ОК3, ОК4,О6,ОК8
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, О6,ОК8
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, О6,ОК8
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, О6,ОК8
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, О6,ОК8
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, О6,ОК8

№ 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 компетенций
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	спортзал	О1 стр.127-146	ОК3, ОК4, О6,ОК8
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, О6,ОК8
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, О6,ОК8
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, О6,ОК8
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, О6,ОК8

№ 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 компетенций
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, О6,ОК8
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	открытый стадион широкого профиля	О1стр.104-116	ОК3, ОК4, О6,ОК8
18.	Обучение технике лыжных ходов. Двухшажный классический ход. Коньковый ход.	2	открытый стадион широкого профиля	О1стр.104-116	ОК3, ОК4, О6,ОК8
19.	Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 15 км (юноши).	2	открытый стадион широкого профиля	О1стр.104-116	ОК3, ОК4, О6,ОК8
Глава 2. Гимнастика.		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 компетенций
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. Приседания, 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, О6,ОК8
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, О6,ОК8
Глава 4. Спортивные игры. Волейбол. ОФП. ППФП.		14			
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		

№ 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 компетенций
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, О6,ОК8
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, О6,ОК8
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, О6,ОК8
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, О6,ОК8

№ 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 компетенций
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 гириями.	2	Спортивный зал	О1 стр.118-123	ОК3, ОК4, О6,ОК8
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, О6,ОК8
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, О6,ОК8
Глава 1 . Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Прыжки в высоту.		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, О6,ОК8
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, О6,ОК8
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	Спортивный зал	О1 стр.70	ОК3, ОК4, О6,ОК8

№ 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 компетенций
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 брусьях, перекладине, шинах.	2	открытый стадион широкого профиля	О1 Стр.54	ОК3, ОК4, О6,ОК8
34.	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.	2	открытый стадион широкого профиля	О1 Стр.54	ОК3, ОК4, О6,ОК8
35.	Обучение технике метания гранаты. Держание, отведение, финальное усилие. Метание с места и боком к метанию. ОФП на брусьях, перекладине, шинах. Игра в футбол, волейбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1 Стр.54	ОК3, ОК4, О6,ОК8
36.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
Всего за 4 семестр		42			
Семестр 5					
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. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
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. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	Презентация по теме занятия	О1 стр.7	ОК3, ОК4, О6, ОК8
Глава 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ОРУ. ОФП.		14			
2.	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 2x250м. Двусторонняя игра в футбол. ОРУ. ОФП.	2	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.43,54	ОК3, ОК4, О6, ОК8
3.	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.	2	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.70	ОК3, ОК4, О6, ОК8
4.	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; 3-17,50 Двусторонняя игра в футбол. ОРУ. ОФП.	2	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.43,54,70	ОК3, ОК4, О6, ОК8

№ 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 компетенций
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	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.43,54	ОК3, ОК4, О6,ОК8
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	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.43,54	ОК3, ОК4, О6,ОК8
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	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.70	ОК3, ОК4,ОК8
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	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.54	ОК3, ОК4, О6,ОК8
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, О6,ОК8
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. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
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, О6, ОК8
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, О6, ОК8
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	спортивный зал	О1 стр 127-146	ОК3, ОК4, О6, ОК8
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, О6, ОК8
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, О6, ОК8
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. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
Семестр 6					
Введение. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.		2			
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. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения. 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. День Здоровья..Участие в соревнованиях среди групп АТТ.</p>	2	Презентация по теме занятия	реферат	ОК3, ОК4, О6,ОК8
Глава 4. Спортивные игры. Волейбол. ОФП. Атлетическая гимнастика.		14			
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, О6,ОК8
18.	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 4x9м: 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, О6,ОК8

№ 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 компетенций
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. 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, О6, ОК8
20.	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 стр.207	ОК3, ОК4, О6, ОК8
21.	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, О6, ОК8
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.118-123 стр.207	ОК3, ОК4, О6, ОК8
23.	Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Приём контрольного норматива в верхней 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 стр.207	ОК3, ОК4, О6, ОК8
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. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
24.	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		ОК3, ОК4, О6,ОК8
Глава 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места, с разбега. ОРУ. ОФП. ППФП.		8			
25.	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. 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	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.43,54	ОК3, ОК4, О6,ОК8
26.	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	открытый стадион широкого профиля	О1 Стр.70	ОК3, ОК4, О6,ОК8
27.	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	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, О6,ОК8

№ 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 компетенций
28.	Тема 1.3. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Владение 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	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, О6,ОК8
29.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
Всего за 6 семестр		28			
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 на тему занятия	реферат	ОК3, ОК4, О6,ОК8
Глава 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ОРУ. ОФП. ППФП.		12			
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. Бег2х250м.ОРУ.ОФП.ППФП.Фитнес. Игра в футбол, волейбол, бадминтон.	2	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, О6,ОК8

№ 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 компетенций
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 м. Кроссовая подготовка. Бег 2х250м.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	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, О6,ОК8
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 4х200 м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, О6,ОК8
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	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, О6,ОК8
6.	Тема 2.3. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Овладение техникой старта. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 2000 м, без учета времени. Общая физическая подготовка. ППФП. Игра в футбол.	2	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, О6,ОК8
7.	. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, О6,ОК8
Глава 5. Спортивные игры. Баскетбол. ОРУ. ОФП.ППФП.		8			
8.	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, О6,ОК8

№ 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 компетенций
9.	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	спортивный зал	О1 стр.127-150	ОК3, ОК4, О6, ОК8
10.	Тема 5.3.Отработка тактики игры в нападении. Командные тактические действия в нападении Разбор правил и итогов игры.Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Двусторонняя игра в б/б. ОФП. 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.127-150	ОК3, ОК4, О6, ОК8
11.	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Отработка тактики игры в нападении. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Двусторонняя игра в б/б.ОФП. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине.	2	спортивный зал	О1 стр.127-150	ОК3, ОК4, О6, ОК8
12.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
Всего за 7 семестр		22			
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. Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
13.	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. Воспитательный компонент. Соревнования по контрольным тестам ГТО, посвященные полному освобождению от Блокады.	2	Презентация по теме занятия		ОК3, ОК4, О6, ОК8
Глава 4. Спортивные игры. Волейбол. ОРУ. ОФП. ППФП.		8			
14.	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. ППФП.	2	спортивный зал	О1 стр.118-123 стр.207	ОК3, ОК4, О6, ОК8
15.	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.118-123 стр.207	ОК3, ОК4, О6, ОК8
16.	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 стр.207	ОК3, ОК4, О6, ОК8

№ 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 компетенций
17.	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.118-123 стр.207	ОК3, ОК4, О6, ОК8
Глава 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. ОФП.		8			
18.	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. 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 Фитнес.	2	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, О6, ОК8
19.	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	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, О6, ОК8
20.	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	открытый стадион широкого профиля	О1 стр.54,165	ОК3, ОК4, О6, ОК8
21.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
Всего за 8 семестр		20			
Итого объем образовательной программы		172			

3 Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

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 программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет 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, 2022— 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

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-31	-
Курс	2,3,4	-
Семестр	3,4,5,6,7,8	-
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт	-

2023 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 2023 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 «29» марта 2023 г.

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

Акт согласования с работодателем
№ 1 от «26» апреля 2023 г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №5 от «26» апреля 2023 г.

Утверждено
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»
№872/149а от «26» апреля 2023 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.

1.2 Распределение 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. ППФП.													

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 6.1. ОФП. Средства и методы физического воспитания. Физические качества человека и их воспитание. Сила и методы ее воспитания.	УН			ДН				УН		УС			ДН
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 мяча в кольцо с места	УН			ДН			СД УС	УН		УС		УС	ДН
Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска,	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
ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола							УС						
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, объёму, оформлению и представлению:

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты ознакамливаются 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 «отлично» ставится, если студент выполнил все контрольные задания в полном объёме и средняя оценка составляет 4,6 и более.

Оценка «хорошо» ставится, если студент выполнил все контрольные задания в полном объёме и средняя оценка по заданиям составляет 3,6 - 4,5.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент выполнил все контрольные задания в полном объёме и средняя оценка по заданиям составляет 3,0 - 3,5.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил все контрольные задания в полном объёме и средняя оценка составляет 2,9 и менее; если студент выполнил контрольные задания не в полном объёме или выполнил не все контрольные задания.

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

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

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

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

на формирование которых направлено изучение дисциплины.

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

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.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

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.