

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: 09.02.07 «Информационные системы и
программирование»

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДИ-21	ДИ-25
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3-8	1-6
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	176	176
- лекции, уроки, час.	12	12
- практические занятия, час.	152	152
- лабораторные занятия, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.	12	12
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч	-	-
- самостоятельная работа, час.	-	-
- консультации, час.	-	-
- экзамен, час.	-	-
Самостоятельная работа, час.	-	-
Итого объём образовательной программы, час.	176	176

2022

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ. от 9 декабря 2016 года № 1547 .

Разработчик: Бойко И.А. , преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

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 Мовшук О.Е.

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 дисциплины	4
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы 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 нагрузки по курсам и семестрам	7-8
2.3	Тематический план и содержание дисциплины	9
3	Условия реализации программы дисциплины	35
3.1	Материально-техническое обеспечение	35
3.2	Информационное обеспечение	35
4	Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины	36
	Приложение 1 Комплект оценочных средств по дисциплине	37

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 иметь следующие умения и знания.

Уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессионально-социальных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 - Основы здорового образа жизни;
 - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
- Средства профилактики перенапряжения

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

Общие компетенции.

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

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

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

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

ОК.06 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК.10 - Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК.11 - Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

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 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.

ЛР39 Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

...

1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

Дополнительные знания, умения	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел Лёгкая атлетика	4	Для развития общей физической подготовки
	Раздел Баскетбол	2	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
	Раздел Волейбол	2	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры

2 Структура и содержание программы дисциплины

2.1 Структура и объем дисциплины

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 в форме диф. зачета
Раздел 1. Основы физической культуры	12	-	12	12				
Раздел 2. Легкая атлетика	58	-	58		58			
Раздел 3 Баскетбол	24	-	24		24			
Раздел 4 Волейбол	28	-	22		22			
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	24	-	24		24			
Раздел 6. Лыжная подготовка	12	-	12		12			
Раздел 7. Плавание	6	-	6		6			
Курсовой проект/работа	0	-						
Итоговое занятие	0	-						
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12	-	--	-	-	-	-	12
Промежуточная аттестация в форме экзамена	0	-	-	-	-	-	-	-
Итого объем образовательной программы	176	0	176	12	152			12

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

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

№ 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.:			34	36	28	32	22	24	176
	- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
	- практические занятия, час.			30	32	24	28	18	20	152
	- лабораторные занятия, час.			0	0	0	0	0	0	0
	- курсовой проект/работа, час.			0	0	0	0	0	0	0
	- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.			2	2	2	2	2	2	12
2.	Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:			0						
	- самостоятельная работа, час.			0	0	0	0	0	0	0
	- консультации, час.			0	0	0	0	0	0	0
	- экзамен, час.			0	0	0	0	0	0	0
3.	Самостоятельная работа, час.			0						
4.	Итого объём образовательной программы, час.			34	36	28	32	22	24	176

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

№ 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.:	34	36	28	32	22	24			176
	- лекции, уроки, час.	2	2	2	2	2	2			12
	- практические занятия, час.	30	32	24	28	18	20			152
	- лабораторные занятия, час.	0	0	0	0	0	0			0
	- курсовой проект/работа, час.	0	0	0	0	0	0			0
	- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.	0	0	0	0	0	0			0
2.	Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:	0	0	0	0	0	0			0
	- самостоятельная работа, час.	0	0	0	0	0	0			0
	- консультации, час.	0	0	0	0	0	0			0
	- экзамен, час.	0	0	0	0	0	0			0
3.	Самостоятельная работа, час.	0		0	0	0	0			0
4.	Итого объём образовательной программы, час.	34	36	28	32	22	24			176

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 (9 кл.) Семестр 1 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической культуры.	2			
1.	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07, 08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 2. Легкая атлетика	12			
2.	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на корот. дистанции спец. беговые упр. Повт. бег на отрезках 60 и 80 м. Прыжки в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 2x250м. Двусторонняя игра в футбол ОФП. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.	2	стадион	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21,22 ,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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.	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка на снарядах: Брусья, Перекладина. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07, 08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в бег на 100м. Совершенствование прыжка в длину с места ,приём контрольного норматива в прыжках в длину Воспитательный компонент. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07, 08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
5.	Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта, бег по повороту. Интервальный бег 4x200 м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07, 08, 010,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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
6.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции Общая физическая подготовка Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
7.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Приём контрольного норматива прыжка в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка Игра в футбол.	2			
	Раздел 7. Плавание	2			
8.	Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.	2	бассейн	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 3. Баскетбол	12			
9.	Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Стойка и перемещение баскетболиста. Приём и передача б/б мяча двумя руками от груди. Обучение ведению б/б мяча. Общая физическая подготовка. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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.	Обучение передаче б/б мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Обучение перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения баскетбольного мяча. Круговая тренировка на тренажерах ОРУ в парах. Двусторонняя игра в баскетбол без ведения и с ведением.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
11.	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места. Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
12.	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
13.	Техника выполнения штрафного броска. Прием контрольного норматива: Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол. Атлетическая гимнастика.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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 3.4.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	4			
15.	Тема 6.1. Лыжная подготовка Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой) Обучение технике лыжных ходов. Обучение технике одновременного бесшажного, одношажного.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
16.	Обучение технике лыжных ходов двухшажный классический ход Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты на внимание на быстроту реакции.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
17.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 3 семестр (9 кл.)	34			
	Всего за 1 семестр (11 кл.)				
	Семестр 4 (9 кл.)				
	Семестр 2 (11 кл.)				

№ 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
	Раздел 1 Специальная оздоровительная и психофизическая подготовка к труду.	2			
18.	Тема 2.1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика проф. заболеваний средствами физического воспитания, контроль, тестирование состояния здоровья, двигат. качеств, психофизиологических функций к которым предъявляются профессиональные требования. Воспитательный компонент. День Здоровья.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 4. Спортивные игры Волейбол. Атлетическая гимнастика.	14			
19.	Тема 4.1. Обучение технике приёма и передач в/б мяча двумя руками двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в в/бол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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
18.	Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками сверху. Передачи в/б мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра. Приём контрольного норматива, в комплексной силе: отжимание от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек:	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
19.	Тема 4.2. Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками снизу. Обучение технике прямой подачи снизу. Приём контрольного норматива в челночном беге 4х9м: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Упражнения на быстроту реакции.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
20.	Тема 4.2. Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками снизу. Обучение технике прямой подачи снизу. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Упражнения на быстроту реакции.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
21.	Тема 4.3. Обучение технике нападающего удара в волейбол. Совершенствование техники передач в/б мяча. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения с гирями.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование технике передач в/б мяча сверху снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в отжимании на гири:	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
23.	Тема 4.4.Совершенствование технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения для развития внимания и координации. Приём контрольного норматива в приседании на одной ноге:	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 2;5 Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Атлетическая гимнастика.	6			
24.	Тема 2.4.и 5.1. Обучение технике прыжка в высоту, способом перешагивания. Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах. Учебная игра в волейбол	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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
25.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом, «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с 3-7 шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании туловища /1 мин/:	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
26.	Тема 2.5. и 5.2.. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Приём контрольного норматива по прыжкам в высоту: Юн: 5-135; 4-130; 3-125 см Дев: 5-115; 4-110; 3-105см ППФП. Упражнения на развитие быстроты реакции, динамометрия прилагаемых усилий.	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту.	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 7. Плавание	2			
27.	Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2	бассейн	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 2.Легкая атлетика. Метание гранаты	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
29.	<p>Тема 2.6.Обучение технике кроссового бега, бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Кроссовый бег 2000м. Обучение технике кроссового бега. Бег по различному грунту. Повторный бег 2x500м. Общая физическая подготовка на брусьях, перекладине, шинах.</p>	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
30.	<p>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.</p>	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
31.	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 1000м Юн, 500м Дев. ППФП.</p>	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
32.	<p>Тема 2.7 Обучение технике метания гранаты. Держание, отведение, финальное усилие. Метание с места и боком к метанию. Отведение и скрестный шаг. Метание гранаты с 3 шагов разбега. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине. Игра в футбол.</p>	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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
33.	Совершенствование техники метания гранаты. Разбег, отведение, скрестный шаг. Финальное усилие.. Приём контрольного норматива в метании гранаты. Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
34.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 3000м Юн, 2000м Дев. ППФП.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
35.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 4 семестр (9 кл.) Всего за 2 семестр (11 кл.)	36			
	Всего за 2курс(9кл) Всего за 1курс(11кл)	70			
	3 курс(9кл) 2 курс(11кл)				
	Семестр 5 (9 кл.) Семестр 3 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической 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
36.	<p>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	<p>Раздел 2. Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол.</p>	8			
37.	<p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров. Прыжковая подготовка в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 3 x 250м. Двухсторонняя игра в футбол. Общая физическая подготовка. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.</p>	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
38.	<p>Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ускорение 4 x 60м. Повторный бег 4 x 250м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Прием контрольного норматива в беге на100м. Учебная игра в футбол.</p>	2	стадион	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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
39.	Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м юн: 500м дев. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
40.	Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 7. Плавание.	2			
41.	Тема 7.1.Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Обучение технике плавания способом: «кроль на груди», «кроль на спине». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).	2	бассейн	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.	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
42.	Тема 3.1. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
43.	Тема 3.2. Совершенствование передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
44.	Тема 3.3. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
45.	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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
46.	<p>Тема 3.4. Совершенствование техники броска с штрафной линии. Прием контрольного норматива: штрафной бросок (из 10 бросков)</p> <p>Учебная игра на одно кольцо. Общая физическая подготовка.</p> <p>Упражнения на перекладине, брусьях.</p>	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	<p>ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11</p> <p>ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39</p>
47.	<p>Приём контрольного норматива :бросок баскетбольного мяча с 10 точек.</p> <p>Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания)</p> <p>Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания)</p> <p>Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол</p>	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	<p>ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11</p> <p>ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39</p>
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	2			
48.	<p>Тема 6.1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой). Совершенствование техники лыжного хода: одношажного.двухшажного классического хода.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p>	2	стадион	О1	<p>ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11</p> <p>ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39</p>
49.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 5 семестр (9 кл.)	28			
	Всего за 3семестр (11 кл.)				
	Семестр 6 (9 кл.)				
	Семестр 4 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической 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
50.	<p>Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 О2 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 4. Спортивные игры: волейбол	12			
51.	<p>Тема 4.1. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.</p>	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
52.	<p>Совершенствование техники приема волейбольного мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек. Воспитательный компонент. День здоровья.</p>	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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
53.	Тема 4.2. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 x 9м.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
54.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол, атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
55.	Тема 4.3. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гириях.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
56.	Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Прием контрольного норматива в нижней прямой подачи. Поддача волейбольного мяча в зоны. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	6			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
57.	<p>Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол. Воспитательный компонент. Спартакиада среди ССУзов по плаванию, настольному теннису, мини-футболу, городошному спорту</p>	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
58.	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол. Юн: 5-135; 4-130;3-125см Дев:5-120;4-115;3110см. Общая физическая подготовка</p>	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
59	<p>Тема2.5 Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива прыжка в высоту способом «перешагивание»: Юн: 5-135; 4-130;3-125см Дев:5-120;4-115;3110см.</p>	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 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
60.	Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс». Обучение технике плавания способом: «брасс». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).	2	бассейн	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08, 10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
Раздел 2 Легкая атлетика.		8			
61.	Тема 2.6. Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 2по 500 Атлетическая гимнастика. Упражнение на шинах в парах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
62.	Тема 2.7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторный бег на отрезках 60 и 80м.Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях перекладине.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
63.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Приём контрольного норматива в беге на 100м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях перекладине. Игра в футбол..	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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
64.	<p>Тема 2.8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 3000метров.-юн 2000м-дев. Комплекс физических упражнений. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.</p>	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
65.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 6 семестр (9 кл.) Всего за 4семестр (11 кл.)	32			
	Всего за 3 курс(9кл) Всего за 2 курс(11кл)	60			
	4 курс(9кл) 3 курс(11кл)				
	Семестр 7 (9 кл.) Семестр 5 (11 кл.)				
	Раздел 1.Основы физической культуры.	2			
66.	<p>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Техника безопасности.</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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
	Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	10			
67.	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров. Прыжковая подготовка в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 3 x 250м. Двухсторонняя игра в футбол. Общая физическая подготовка.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
68.	Тема 2.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, совершенствование технике бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
69.	Тема 2.3. Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м юн: 5-3.20; 4-3.30; 3-3.35 500м дев: 5-1.45; 4-1.50; 3-1.55 Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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
70.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения, ускорение. Бег 3 x 60м. Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
71.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива бег на 100м. Юн: 5-13.6; 4-14.2; 3-14.5 Дев: 5-16.2; 4-16.5; 3-17.0 Общая физическая подготовка и игра в футбол. Воспитательный компонент. Спартакиада среди ССУзов по легкой атлетике.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
Раздел 3. Баскетбол, атлетическая гимнастика.		8			
72.	Тема 3.1. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
73.	Тема 3.2. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39

№ 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
74.	Тема 3.3. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага. Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
75.	Тема 3.4. Приём контрольного норматива: бросок баскетбольного мяча с 10 точек. Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
76.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 7 семестр (9 кл.)	22			
	Всего за 5 семестр (11 кл.)				
	Семестр 8 (9 кл.)				
	Семестр 6 (11 кл.)				
	Раздел 1. Основы физической культуры.	2			

№ 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
77.	<p>Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	6			
78.	<p>Тема 6.1. Лыжная подготовка. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)</p>	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
79	Тема 6.2. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	2			
80.	<p>Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км Воспитательный компонент. День здоровья.</p>	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
	Раздел 4. Волейбол, атлетическая гимнастика.	8			

№ 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
81.	<p>Тема 4.1. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста.</p> <p>Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.</p>	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	<p>ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11</p> <p>ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39</p>
82.	<p>Совершенствование техники приема волейбольного мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра в волейбол.</p>	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	<p>ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11</p> <p>ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39</p>
83.	<p>Тема 4.2. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 x 9м</p>	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	<p>ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11</p> <p>ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39</p>
84.	<p>Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку.</p> <p>Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.</p>	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, волейбольная сетка	О1 Д1 Д2	<p>ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11</p> <p>ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39</p>
	Раздел 2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	6			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
85.	<p>Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол. Воспитательный компонент. Спартакиада среди ССУзов по плаванию, настольному теннису, мини-футболу, городошному спорту</p>	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
86.	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол. Юн: 5-135; 4-130;3-125см Дев:5-120;4-115;3110см. Общая физическая подготовка</p>	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
87.	<p>Тема2.5 Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива прыжка в высоту способом «перешагивание»: Юн: 5-135; 4-130;3-125см Дев:5-120;4-115;3110см.</p>	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11 ЛР 13, ЛР15,ЛР18,21, 22,23,28,29, 31,33,38,39
88.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 8семестр (9 кл.)	24			
	Всего за 6семестр (11 кл.)				
	Всего за 4 курс(9кл)				
	Всего за 3 курс(11кл)				
	Итого объем образовательной программы	176			

3 Условия реализации программы дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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. Н.В. Решетников Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 18-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия» 2017. – 176 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 08.02.2021)

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021 — 493 с. — (Профессиональное образование). ЭБС Юрайт [

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021— 256 с. — (СПО).

4 Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины

4.1 Результаты освоения, критерии и методы оценки

Результаты освоения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
Уметь:		
У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Критерии оценки</p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предпрограммой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;		Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).		Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знать:		
З1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
З2. Основы здорового образа жизни.		Устный опрос, тестирование
З3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
З4. Средства профилактики перенапряжения.		Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 09.02.07 «Информационные системы и
программирование»

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДИ-21	ДИ-25
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3-8	1-6
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт	дифференцированный зачёт

2022

Разработчик: Бойко И.А. преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

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 Мовшук О.Е.

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.

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 учебной 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: при сдаче норм ГТО.

1.2 Распределение контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания						
	У1	У2	У3	З1	З2	З3	З4
Раздел 1. Основы физической культуры							
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности				Р			
Раздел 2. Легкая атлетика							
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	УН	КН	ГТО	ДН			СД
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	УН	КН	ГТО	ДН	СД		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	УН	КН	ГТО	ДН		СД	
Раздел 3. Баскетбол							
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	УН		КН		УС		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.	УН		КН			УС	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	УН		КН	Р			УС
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	УН						УС
Раздел 4. Волейбол							
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	УН		КН	ДН	УС	СД	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма	УН	КН		ДН	УС		СД

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания						
	У1	У2	У3	З1	З2	З3	З4
после неё.							
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	УН	КН		ДН	УС		СД
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	УН		КН	Р	УС	СД	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика							
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	УН		ГТО		УС	СД	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		КН		Р	ДН		
Раздел 6. Лыжная подготовка							
Тема 6.1. Лыжная подготовка.	УН		ГТО	ДН	УС		
Раздел 7. Плавание							
Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».	УН		ГТО	ДН	УС		
Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс».	УН		ГТО	ДН	УС		

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 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 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 нормативы по физической культуре для студентов 1-4 курсов

Виды упражнений	пол	II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	9,5	9.0	8.5	9.0	8.6	7.9	9.0	8.6	7.9
	Д	11.1	10.6	10.1	10.5	10.1	9.3	10.5	10.1	9.3
Бег 100м	Ю	15.0	14.6	14.3	14.4	14.1	13.1	14.4	14.1	13.1
	Д	18.0	17.6	17.2	17.8	17.4	16.4	17.8	17.4	16.4
Бег 3000 м	Ю	15.30	15.00	14.30	14.30	13.40	12.00	14.30	13.40	12.00
Бег 2000 м	Д	12.30	12.00	11.20	13.10	12.30	10.50	13.10	12.30	10.50
Бег 1000 м	Ю	3.50	3.35	3.30	3.35	3.30	3.20	3.35	3.30	3.20
Бег 500 м	Д	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45	1.55	1.50	1.45
Кросс 5 км	Ю	27.00	26.30	25.30	26.00	25.00	22.00	26.00	25.00	22.00
Кросс 3 км	Д	19.00	18.00	16.30	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	27	29	35	33	35	37	33	35	37
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	13	16	20	14	17	21	14	17	21
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	375	385	440	370	380	430	370	380	430
	Д	285	300	345	270	290	320	270	290	320
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	195	210	230	210	225	240	210	225	240
	Д	160	170	185	170	180	195	170	180	195
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14	10	12	15	10	12	15
Подтягивание на низкой перекл.	Д	11	13	19	10	12	18	10	12	18
Подъем переворотом	Ю	3	4	6	3	4	5	2	3	4
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	125	130	135	125	135	140	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120	110	115	120
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.15	1.05	0.50	1.10	1.00	0.50	1.10	1.00	0.50
	Д	1.28	1.11	1.02	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20	10	15	20
Сгибание рук на гирях	Ю	25	30	35	30	35	40	30	35	40
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	27	31	42	28	32	44	28	32	42
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	9	11	16	10	12	17	10	12	17
Пресс. Поднимание и опускание туловища (к-во раз в 1 мин.)	Ю	36	40	50	33	37	48	33	37	48
Д	33	36	44	32	35	43	32	35	43	
Бег на лыжах 5 км.	Ю	27.30	26.10	24.00	27.00	25.30	22.00	27.00	25.30	22.00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.00	19.00	17.00	19.15	18.30	17.30	19.15	18.30	17.30
Челночный бег 4x9 м	Ю	9.9	9.4	9.0	9.9	9.4	9.0	10.2	9.6	9.2
	Д	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3x10 м	Ю	7.9	7.6	6.9	8.0	7.7	7.1	8.0	7.7	7.1
	Д	8.9	8.7	7.9	9.0	8.8	8.2	9.0	8.8	8.2
Гибкость Наклон из положения стоя (см)	Ю	6	8	13	6	8	13	6	8	13
	Д	7	9	16	8	11	16	8	11	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	12	14	16	14	16	18	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50	42	46	50	42	46	50
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0	30.0	40.0	50.0
	Д	14.0	18.0	22.0	18.0	20.0	22.0	14.0	16.0	18.0

основной медицинской группы

3.2 График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

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

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

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

Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);

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

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

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

Изучить правила личной и общественной гигиены;

Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;

Обучение игре в шашки, шахматы;

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

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

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

23. Средства и методы развития силы.
24. Средства и методы развития выносливости.
25. Средства и методы развития быстроты.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Средства и методы развития ловкости.
28. Профилактика и особенности занятий в период индивидуальной реабилитации.
29. Природные факторы /солнечные ванны, закаливание, водные процедуры/их влияние на организм и методика применения.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу

по дисциплине: ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности 09.02.07

«Информационные системы и программирование»

Рабочая программа разработана Бойко И.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 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 года № 1547.

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 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 знанию и умению.

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 09.02.07 Информационные системы и программирование и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Трофимишин П.И.