

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 ОБД.09 Физическая культура
Специальность: СПО технологического профиля
13.02.11. Техническая эксплуатация и обслуживание электриче-
ского и электромеханического оборудования (по от-
раслям))

Форма обучения	очная
	на базе основного общего образования
Группа	ДЛ-31
Курс	1
Семестр	1, 2
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	78
- лекции, уроки, час.	0
- практические занятия, час.	74
- лабораторные занятия, час.	0
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, час.	4
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.	0
- самостоятельная работа, час.	0
- консультации, час.	0
- экзамен, час.	0
Итого объём образовательной программы, час.	78

2023 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 и Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (утв. Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021 г.)

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Шумаков С.Ю.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 ЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от « 09 » марта 2023 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Мытницкая Е.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

Содержание

1	Общая характеристика программы	3
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	3
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	19
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	19
3.2	Информационное обеспечение программы	19
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	21
	Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	22

1 Общая характеристика программы

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

Цели дисциплины

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

Задачи дисциплины: в результате изучения обучающийся должен

Личностные результаты

ЛР 1.1 – Сформировать гражданскую позицию, как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР 2.2 – Сформировать ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛР 3.1 – Осознать духовные ценности российского народа;

ЛР 4.1 – Сформировать эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛР 5.1 – Сформировать здоровый и безопасный образ жизни и ответственное отношение к своему здоровью;

ЛР 6.1 – Сформировать готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбия;

ЛР 7.3 – Проявлять активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР 8.1 – Сформировать мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

Метапредметные результаты:

УУПД Овладение универсальными учебными познавательными действиями

МР 1.1 – Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

МР 2.11 – Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

МР 3.1 – Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

УЖД Овладение универсальными коммуникативными действиями

МР 1.1 – Осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

МР 2.1 – Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УРД Владение универсальными регулятивными действиями

МР 1.1 – Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

МР 2.1 – Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

МР 3.3 – Внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

МР 4.3 – Признавать свое право и право других людей на ошибки;

Предметные результаты:

ПР 1- Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР 2- Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3- Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 4- Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5- Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР 6- Оценивать положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2 Структура и содержание программы

2.1 Структура и объем программы

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час.				
		Всего	в том числе			
			лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	промежуточная аттестация в
Раздел 1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	4		4		
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты. Прыжки в высоту с разбега	30	30		30		
Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол, волейбол, футбол.	24	24		24		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. Упражнения на перекладине. Вис. Отжимание от пола, на гири, на брусьях. Челночный бег. Кувьрки. Упражнения с отягощениями.	8	8		8		
Раздел 5. Плавание	2	2		2		
Раздел 6. Профессионально ориентированное содержание- ППФП	6	6		6		
Итоговое занятие						
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	4	4				4
Промежуточная аттестация в форме экзамена		-	-	-	-	-
Итого объем образовательной программы	78	78		74		

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Учебный год	2023/2024		2024/2025		2025/2026		2026/2027		ИТОГ О
	Курс	I		II		III		IV		
	Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	34	44							78
	- лекции, уроки, час.	0	0							0
	- практические занятия, час.	32	42							74
	- лабораторные занятия, час.	0	0							
	- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта / индивидуального проекта / итоговой контрольной работы, час.	2	2							4
2.	Промежуточная аттестация в форме экзамена в т.ч.:	-	-							-
	- самостоятельная работа, час.	-	-							-
	- консультации, час.	-	-							-
	- экзамен, час.	-	-							-
3.	Итого объём образовательной программы	34	44							78

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 личностных, метапредметных и предметных результатов
	Семестр 1				
1.	<p>Раздел 1. Теория. Тема: Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Входной контроль знаний. Контрольный норматив: подтягивание</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье	О1, реферат	<p>ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6</p>
	Раздел 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту с разбега.	14			
2.	<p>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 м. Кроссовая подготовка. Бег 3х250м. Двусторонняя игра в футбол ОФП.</p> <p>Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады-Футбольный матч среди отделений.</p>	2	стадион	О1 Д1 Д2 Крос. бег, упр. для стопы	<p>ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6</p>
3.	<p>Обучение технике бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения, ускорения. Бег 3х60м. Общая физическая подготовка. Упражнения в парах. Игра в футбол.</p>	2	стадион	О1 Д1 Д2 Ускорения. Прыжки со скакалкой	<p>ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6</p>

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
4.	Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции, финиширование. Общая физическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья, перекладина. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2 Упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения для развития мышц рук.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
5.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в бег на 100м. Юн-5-14,6; 4-15,0; 3-15,5 Дев-5-17,6; 4-18,0; 3-18,3 Общая физическая подготовка на гимнастических снарядах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2 Бег на месте на частоту работы рук, ног. Упражнения для мышц рук	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
6.	Тема 1.2 Обучение технике бега на средние дистанции, Ускорения 5х60 м. Повторный бег 4х250. Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц туловища, рук. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2 Крос. бег, упр. для стопы	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
7.	Обучение технике кроссового бега. Повторный бег 4x250. Обучение технике прыжка в длину с места. Общая физическая подготовка. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2 упражнения для развития мышц рук и стопы	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
8.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. 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 Общая физическая подготовка Игра в футбол	2	стадион	О1 Д1 Д2 упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения для развития мышц рук.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
	Раздел 3 Спортивные игры Баскетбол Раздел 4 Атлетическая гимнастика.	14			
9.	Тема 3.1. Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и перемещение баскетболиста. Приём и передача б/б мяча двумя руками от груди. Обучение ведению б/б мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 Д1 упражнения для развития силы мышц живота и спины.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
10.	Обучение технике броска б/б мяча двумя руками от головы. Совершенствование техники ведения б/б мяча. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в прыжках в длину с места: Юн: 5-2,20; 4-2,10; 3-2,00 Дев: 5-180; 4-170; 3-160 Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 Д1 упражнения для развития силы мышц живота и спины	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
11.	Обучение технике броска б/б мяча одной рукой от головы. Совершенствование техники ведения и передач б/б мяча одной рукой от плеча, от груди Учебная игра в б/бол. Общая физическая подготовка. Упражнения с гирей.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 Д1	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
12.	Совершенствование техники ведения и передачи б/б мяча. Овладение б/б мячом при отскоке от щита. Двусторонняя игра в б/б. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине. Юн: 5-12р; 4-10р; 3-8р; Дев: 5-19р; 4-13р; 3-11р;	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 Д1	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
13.	Обучение технике отбора мяча у противника: выбивание, перехват. Совершенствование техники бросков баскетбольного мяча. Круговая тренировка, направленная на развитие различных мышечных групп. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 Д1	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
14.	Обучение технике броска б/б мяча после ведения и двойного шага. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в висе на согнутых руках на перекладине: Юн: 5-48сек; 4-35сек; 3-25сек; Дев: 5-20сек; 4-16сек; 3-12сек;	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 Д1	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
15.	Совершенствование элементов техники игры в баскетбол, броски с различных положений. Приём контрольного норматива в бросках б/б мяча из 10-ти точек: Юн:5-4; 4-3; 3-2 (попадания). Дев: 5-3; 4-2; 3-1 (попадания).	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 Д1 Упражнения для развития силы мышц рук и ног.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
	Раздел 6. Профессионально ориентированное содержание - ППФП	2			
16.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты на внимание и быстроту реакции (Ведение 2-х мячей разноименно, синхронно, скрсно в эстафетном варианте).	2	Спортивный зал, 2-а баскетбольных мяча.	О1 Д1 Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
17.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
	Всего за 1 семестр	34			
	Семестр 2				
18	Раздел 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессиональной деятельности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Техника безопасности на уроках физической культуры. Подвижные игры: настольный теннис, бадминтон. Дартс.	2	реферат	О1 Д1 изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
	Раздел 3 Спортивные игры Волейбол. Раздел 4 Атлетическая гимнастика. Воспитательный компонент - День здоровья	18			

№ 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 личностных, метапредметных и предметных результатов
19.	Тема 3.2 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	О1 Д1 упражнения для мышц туловища и рук. Упражнения для развития быстроты.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
20.	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. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц ног и пресса.	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	О1 Д1 упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы мышц рук и туловища.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
21.	Обучение технике 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: 5-9,4; 4-9,9; 3-10,4 сек Дев: 5-10,4; 4-10,8; 3-11,3 сек	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	О1 Д1 упр. на развитие быстроты и быстроту реакции.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
22.	Обучение технике 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.	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	О1 Д1 упражнения для развития мышц рук с эспандером.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
23.	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 Волейбольные мячи	О1 Д1 упражнения для развития мышц ног.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
24.	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	О1 Д1	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
25.	Обучение технике нападающего удара. Совершенствование техники передач в/б мяча сверху снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в отжимании на гирих: Юн: 5-30; 4-25; 3-20 раз Дев: 5-12; 4-10; 3-8 раз	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	О1 Д1 Упражнения для развития мышц рук, ног и туловища	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
26.	Обучение технике нападающего удара. Совершенствование технике верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения для развития внимания и координации.	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	О1 Д1 упражнения для развития координации и внимания	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
27.	Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Приём контрольного норматива в нижней прямой подаче. Подача в/б мяча в зоны. Приём контрольного норматива, в комплексной силе: отжимание от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек: Юн: 5-50; 4-46; 3-42р Дев пресс: 5-20; 4-18; 3-16р	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	О1 Д1 упражнения для развития мышц рук, ног и туловища	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
	Раздел 6. Профессионально ориентированное содержание - ППФП	2			
28.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата. Подвижные игры: пионербол, настольный теннис.	2	Спортивный зал	О1 Д1	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
	Раздел 2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	8			
29.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Обучение технике прыжка в высоту, способом перешагивание. Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал,гимн мат, Стойки, планка для прыжков	О1 Д1 упражнения для развития прыгучести. упражнения со скакалкой.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
30.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с 3-7 шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал, гимнастический мат, Стойки, планка для прыжков	О1 Д1 упражнения для развития прыгучести. Упр на растягивание	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1; 2.1 УРД 1.1; 2.1; 3.3; 4.3 ПР: 1; 2; 3; 4; 5; 6
31.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок с полного разбега. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук от пола: Юн: 5-36; 4-30; 3-26; Дев: 5-12; 4-10; 3-8. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал, гимнастический мат, Стойки, планка для прыжков	О1 Д1 упр. для развития прыгучести, Упр для развития силы мышц рук.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1; 2.1 УРД 1.1; 2.1; 3.3; 4.3 ПР: 1; 2; 3; 4; 5; 6
32.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Приём контрольного норматива по прыжкам в высоту: Юн: 5-130; 4-125; 3-120см Дев: 5-110; 4-105; 3-100см	2	Спортивный зал, гимнастический мат, Стойки, планка для прыжков	О1 Д1 Д2 упражнения со скакалкой.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1; 2.1 УРД 1.1; 2.1; 3.3; 4.3 ПР: 1; 2; 3; 4; 5; 6
	Раздел 6. Профессионально ориентированное содержание - ППФП	2			
33.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты реакции, динамометрия прилагаемых усилий. Упражнение с мячом.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи.	О1 Д1 Д2 упражнения для рук с эспандером.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1; 2.1 УРД 1.1; 2.1; 3.3; 4.3 ПР: 1; 2; 3; 4; 5; 6

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
	Раздел 5. Плавание.	2			ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
34.	Тема 5.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». «кроль на спине», «брасс». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2	бассейн	О1 Д1 Д2 Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. бассейне. Освоение дыхания в воде..	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
	Раздел 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	8			
35.	Обучение технике бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук на брусьях: Юн: 5-13; 4-10; 3-7 Отжимания Дев: 5-12; 4-10; 3-8 Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2 развивающий кросс до 500м. упражнения для развития мышц рук.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
36.	Обучение технике кроссового бега, бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка на брусьях, перекладине, шинах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2 изучить методы врачебного контроля и самоконтроля. В процессе занятий физ. культурой	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
37.	Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 4x250 м. Общая физическая подготовка на шинах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2 кроссовый бег. Самоконтроль.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
38.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 3000м Юн, 2000м Дев. Юн:5-15.0; 4-15,30; 3-16.00; Дев:5-12,00; 4-12,30; 3-13,00.	2	стадион	О1 Д1 Д2 упражнения на развитие быстроты реакции кроссовый бег до 1000 м.	ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1 МР: УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1;2.1 УРД 1.1; 2.1;3.3;4.3 ПР: 1; 2; 3; 4;5;6
39.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	2			
	Всего за 2 семестр	44			
	Итого объем образовательной программы	78			

3 Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы предусмотрены учебные помещения.

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

Оборудование игрового зала: 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;

Оборудование атлетического зала:

- а) тренажер «Ромашка на 8 посадочных мест»; б) тренажер для жима штанги лежа;
- в) тренажер для укрепления мышц брюшного пресса; г) тренажер для укрепления мышц спины;
- д) тренажер для тренировки мышц голени и бедра;
- е) тренажер комплексный и баттерфляй силовая, верхняя и нижняя тяги. Загрузка плиточная; ж) тренажер для сведения ног;
- з) тренажер комплексный силовой с изменением угла наклона; и) агрегат для ног лежа;
- к) тренажер для пресса;
- л) гиперэкстензия горизонтальная; м) стойки для дисков и гантелей; н) штанги тренировочные;
- р) гантели - 1кг, 7 кг, 4 кг с) гири -16 кг, 24 кг, 32 кг
- т) жим от груди. Загрузка дисками; у) кистеукрепитель;
- ф) верхняя тяга.

Оборудование летнего спортивного комплекса:

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.

Оборудование кабинета: посадочные места по количеству студентов, место преподавателя, комплект учебно-наглядных п

документации, в том числе на электронном носителе, подключение к сети Интернет, локальной сети колледжа

Реализация программы дисциплины требует наличия игрового зала, атлетического зала, лыжной базы, футбольного поля, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы 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:

О1 Бишаева А. Физическая культура: учебник / Бишаева А., А., Малков В., В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740> (дата обращения: 18.01.2023). — Текст электронный

О2 Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование).

Дополнительная литература:

Д1 Е. В. Конеева Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование).

Д2 *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Личностные результаты:		
<p>ЛР: 1.1; 2.2; 3.1; 4.1; 5.1; 6.1; 7.3; 8.1</p> <p>Значение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека..</p>	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости. Оценка инструкторской и судейской практики. Оценка докладов и рефератов
Метапредметные результаты:		
<p>УУПД 1.1; 2.11; 3.1; УКД 1.1; 2.1 УРД 1.1; 2.1; 3.3; 4.3</p> <p>Взаимосвязь физической культуры и спорта с другими дисциплинами и влияние занятий физической культурой на формирование мировоззрения.</p>	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости. Оценка докладов и рефератов
Предметные результаты:		
<p>ПР: 1; 2; 3; 4;5; 6</p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для будущей профессиональной деятельности и организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	Выполнение индивидуальных заданий	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости. Оценка инструкторской и судейской практики. Выполнение нормативов ГТО

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОБД.09 Физическая культура

Специальность: СПО технического профиля
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического электромеханического оборудования (по отраслям)

Форма обучения	очная
	на базе основного общего образования
Группа	ДЛ-31
Курс	1
Семестр	1,2
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт

2023 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Шумаков С.Ю..

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 ЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от «09» марта 2023 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Мытницкая Е.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

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 ОБД.09 Физическая культура.

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

1.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам умений и знаний

Наименование разделов и тем по программе	ЛР	ЛР	ЛР	ЛР	ЛР	ЛР	ЛР	ЛР	УУ	МР	МР	УК	МР	УР	МР	МР	МР	ПР1	ПР	ПР	ПР	ПР	ПР	
	1.1	2.2	3.1	4.1	5.1	6.1	7.3	8.1	ПД МР 1.1	2.11	3.11	Д МР 1.1	2.1	Д МР 1.1	2.1	3.3	4.3		2	3	4	5	6	
Раздел 1. Теория. Тема: Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УН		Р		Р				Р	ДН	Р							ДН	Р					УН
Раздел 2	Легкая атлетика																							
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.					УН	ГТО						СД	СД	СД	СД			ГТО						
Тема 2.2 Кроссовый бег				УС						ДН										ДН	УС			
Тема 2.3 Прыжки в длину																ДН								УН
Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.		Р														УС								УН
Раздел 4 Атлетическая гимнастика.								Р			Р													
Тема 4.1 Упражнения на тренажерах с отягощениями. Акробатика.				УН						ДН		СД			ГТО			УС						УН

Наименование разделов и тем по программе																							
	ЛР 1.1	ЛР 2.2	ЛР 3.1	ЛР 4.1	ЛР 5.1	ЛР 6.1	ЛР 7.3	ЛР 8.1	УУ ПД МР 1.1	МР 2.11	МР 3.11	УК Д МР 1.1	МР 2.1	УР Д МР 1.1	МР 2.1	МР 3.3	МР 4.3	ПР1	ПР 2	ПР 3	ПР 4	ПР 5	ПР 6
Раздел 6 Профессионально ориентированное содержание - ППФП						ДН	Р									УС		СД					

Условные обозначения:

УН-учебные нормы; ГТО- нормативы комплекса ГТО; Р-реферат; СД-судейство соревнований; ДН- дневник самоконтроля; УС-участие в соревнованиях.

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия проведения

Условия проведения: Для дифференцированного зачёта: в форме подведения итогов по результатам текущих учебных и контрольных нормативов (в течении семестра согласно графику).

Для освобождённых по результатам сдачи рефератов по физической культуре, временно-освобождённых от занятий физической культурой: по результатам сдачи контрольных заданий (выполняются во время учебных занятий).

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

Количество контрольных заданий:

Время проведения: поточным методом на протяжении одного занятия 90 минут

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению: выполнение нормативов согласно таблицы нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 15. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей ступени, дифференцированный зачёт включает все контрольные задания.

Оборудование: Спортивный инвентарь

Учебно-методическая и справочная литература: правила соревнований по изучаемым видам спорта

Порядок подготовки: сдачи учебных нормативов, рефератов, контрольных заданий для временно-освобожденных от занятий физической культуры студентов.

Порядок проведение преподаватель озвучивает итоги по результатам текущих контрольных заданий, проводит собеседование со студентами, имеющими 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.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент не знает отдельных разделов программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

3 Пакет экзаменуемого
3.1 Перечень контрольных заданий для
дифференцированного зачета по дисциплине физическая культура

Виды упражнений	пол	I курс		
		3	4	5
Бег 60м	Ю	9.8	9.3	8.8
	Д	11.5	11.0	10.5
Бег 100м	Ю	15.5	15.0	14.6
	Д	18.3	18.0	17.6
Бег 3000 м	Ю	16.00	15.30	15.00
Бег 2000 м	Д	13.00	12.30	12.00
Бег 1000 м	Ю	4.00	3.50	3.35
Бег 500 м	Д	2.05	2.00	1.55
Кросс 5 км	Ю	27.30	27.00	26.30
Кросс 3 км	Д	20.00	19.30	19.00
Метание гранаты 700 г. (м.)	Ю	25	27	29
Метание гранаты 500 г. (м.)	Д	10	13	16
Прыжки в длину с разбега (см.)	Ю	360	375	385
	Д	260	275	285
Прыжки в длину с места (см.)	Ю	200	210	220
	Д	160	170	180
Подтягивание на перекладине	Ю	8	10	12
Подтягивание на низкой перекл.	Д	11	13	19
Подъем переворотом	Ю	2	4	5
Прыжки в высоту с разбега (см)	Ю	120	125	130
	Д	100	105	110
Плавание 50м в/с (мин. сек.)	Ю	1.20	1.15	1.05
	Д	1.35	1.25	1.15
Сгибание рук в упоре на брусьях	Ю	7	10	13
Сгибание рук на гирях	Ю	20	25	30
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	26	30	36
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	8	10	12
Пресс. Поднимание и опускание туловища (к-во раз в 1 мин.)	Ю	32	34	40
	Д	32	34	36
Бег на лыжах 5 км.	Ю	29.30	27.30	26.10
Бег на лыжах 3 км.	Д	20.30	19.30	17.30
Челночный бег 4x9 м	Ю	10.4	9.9	9.4
	Д	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 3x10 м	Ю	8.2	7.9	7.6
	Д	9.2	8.9	8.7
Гибкость Наклон из положения стоя (см)	Ю	6	8	13
	Д	7	9	16
Приседание на одной ноге (дев. с опорой о стену)	Ю	10	12	14
	Д	8	10	12
Комплексная сила (за 1 мин.)	Ю	42	46	50
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	25.0	35.0	48.0
	Д	12.0	16.0	20.0

График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

Виды упражнений	Сент ябрь	Окт ябрь	Но ябрь	Дек абрь	Ян вар ь	Фев раль	М ар т	Ап рел ь	Ма й	Июнь
1	Бег 60м									
2	Бег 100м	+								+
3	Бег 3000м								+	
4	Бег 2000м								+	
5	Бег 1000м	+	+							
6	Бег 500м	+								
7	Кросс 5км									
8	Кросс 3км									
9	Марш бросок 6км									+
10	Марш бросок 3км									+
11	Метание гранаты 700гр.		+						+	
12	Метание гранаты 500гр		+						+	
13	Прыжки в длину с разбега									
14	Прыжки в длину с места		+							
15	Прыжки в высоту с разбега						+	+		
16	Челночный бег 4*9м				+					
17	Челночный бег 10*10м							+		
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин)					+				
19	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек								+	
20	Поднимание прямых ног в вися на перекладине				+					
21	Подтягивание на перекладине	+					+			
22	Подтягивание на низкой перекладине	+					+			
23	Подъем переворотом								+	
24	Броски Б/Б мяча кол- во попаданий из 10 точек				+					
25	Сгибание/разгибание рук в упоре на брусках						+			
26	Сгибание/разгибание рук на гирях				+					
27	Сгибание/разгибание					+			+	

	рук от пола										
28	Комплексная сила 1 мин.			+							
29	Вис на согнутых руках (сек)			+							
30	Наклон туловища (см)					+					
31	Приседание на одной ноге										
Виды упражнений		Сент ябрь	Окт ябрь	Но ябрь	Дек абрь	Ян варь	Фев раль	М арт	Ап рель	Ма й	Июнь
3 2	Бег на лыжах 5км					+	+				
3 3	Бег на лыжах 3км					+					
3 4	Плавание 50м в/с сек										
3 5	Волейбол							+			
3 6	Лазание по канату								+		
3 7	Футбол										+

Контрольные задания для временно освобожденных от занятий физической культуры студентов (выполняются во время учебных занятий)

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

Темы рефератов 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.

Показатели оценки знаний основ здорового образа жизни, развитие основных физических качеств, правил личной и общественной гигиены:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Участие в судействе соревнований по видам спорта.

РЕЦЕНЗИЯ на рабочую программу

по дисциплине ОДБ.09 Физическая культура

для специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования(по отраслям)

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

Рабочая программа дисциплины ОДБ.09 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

13.02.11. Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1196 от 07.12.2017 года

Рабочая программа содержит:

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

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

В структуре определён объём дисциплины, 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 учебной предмета, их содержание, объём часов, перечислены лабораторные и практические работы.

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 ОДБ.09 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 13.02.01 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Трофимов П.И.