

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: ОБД.07 Физическая культура

Профессия: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию
автомобилей

Форма обучения	очная
	на базе основного общего образования
Группа	ПМ – 21, 22
Курс	1, 2
Семестр	1, 2, 3, 4
Объём образовательной программы, час., в т.ч.:	204
- лекции, уроки, час.	
- практические занятия, час.	196
- лабораторные занятия, час.	-
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	8
Промежуточная аттестация в форме экзамена, час.	-
- самостоятельная работа, час.	-
- консультации, час.	-
- экзамен, час.	-
Самостоятельна работа, час.	0
Итого объём образовательной программы, час.	204

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 ГБПУ «АТТ» Фёдоров ГА

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 Вишневецкая М.В.,
зам. директора по УР

Содержание

1 Общая характеристика программы учебного предмета/элективного курса	4
1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы учебного предмета/элективного курса	4
2 Структура и содержание учебного предмета/элективного курса	5
2.1 Структура и объём учебного предмета/элективного курса	6
2.2 Распределение нагрузки по курсам и семестрам	7
2.3 Тематический план и содержание учебного предмета/элективного курса	25
3 Условия реализации программы учебного предмета/элективного курса	28
3.1 Материально-техническое обеспечение	38
3.2 Информационное обеспечение	39
4 Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета/элективного курса	43
Приложение 1 Комплект оценочных средств по учебному предмету/элективному курсу	53

1 Общая характеристика программы учебного предмета

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы учебного предмета

Цели дисциплины: Целью изучения предмета «Физическая культура» при подготовке специалиста среднего звена является оптимизация физического развития, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой деятельности

Задачи дисциплины: на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Изучение должно обеспечивать достижение планируемых результатов освоения

Личностные результаты.

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

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

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

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

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

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

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

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

ЛР 31 Активно применяющий полученные знания на практике.

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

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

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

Метапредметные результаты:

М1 – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные результаты:

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

...

2 Структура и содержание 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
Раздел 1 Техника безопасности.	8	4	4	4	-	-
Раздел 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Бег на 60, 100, 500, 1000, 2000, 3000м. Метание гранаты. Прыжки в высоту с разбега 1-3, 5-7 шагов.	70	19	51	1	50	
Раздел 3 Спортивные игры Баскетбол, волейбол, футбол.	72	20	52	2	50	
Раздел 4 Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. Подтягивание. Вис. Отжимание. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями.	30	14	16	1	15	
Раздел 5 Плавание	6	4	2	0	2	
Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	3	7	1	6	
Итоговое занятие						
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	8	0	8	0	8	
Промежуточная аттестация в форме индивидуального проекта	0					
Промежуточная аттестация в форме индивидуальной контрольной работы	0					
Промежуточная аттестация в форме экзамена						
Итого объем образовательной программы	204	64	136	9	131	

2.2 Распределение часов по курсам и семестра

№ п/п	Курс	I		II		III		IV		ИТОГО
	Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Объём образовательной программы в т.ч.:	51	63	36	54					204
	- лекции, уроки									
	- практические занятия	49	61	34	52					196
	- лабораторные занятия									
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	2	2	2					8
	Промежуточная аттестация в форме индивидуального проекта	-	-	-	-					
2.	Промежуточная аттестация в форме экзамена в т.ч.:			-						
	- самостоятельная работа	-	-							
	- консультации									
	- экзамен									
3.	Итого объём образовательной программы	51	63	36	54					204

2.3 Тематический план и содержание дисциплины/элективного курса

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
	Семестр 1					
	Раздел 1. Предмет физическая культура	2				
1	Тема 1.1 Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Физическая культура и спорт в России. Физ. воспитание в ССУЗах оздоровительная и профессиональная направленность. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Экология и здоровье.	2	Презентация, реферат по теме занятия	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье	О1 стр. 6-14	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
	Раздел 2. Практические занятия. Легкая атлетика.	26				
2	Тема 2.1. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. 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	Спортивная площадка 3 корпус	Стадион Крос. бег, упр. для стопы	Д2 стр.263-265	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
3	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на средние дистанции. Бег в гору и под гору. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4х200. Общая физическая подготовка на снарядах: Брусья, Перекладина. Учебная игра в футбол.	2	Спортивная площадка 3 корпус	Упражнения со скакалкой	О2 стр.206	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
4	Обучение технике бега на средние дистанции. Ускорения 5х60 м. Повторный бег 4х250. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц туловища, рук. Учебная игра в футбол.	2	Спортивная площадка 3 корпус	Прыжки со скакалкой, бег в медленном темпе 2км	Д2 стр.260-261	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
5	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта, бег по повороту. Интервальный бег 4х200 м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол	2	Спортивная площадка 3 корпус	Крос. бег, упр. для стопы	Д2 стр.263-265	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
6	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	Спортивная площадка 3 корпус	Упражнения для развития мышц рук	Д2 стр.266-275 О1 стр. 66	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
7	Тема 2.2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Бег по повороту. Спец. беговые упражнения, ускорения Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, разбег и отталкивание Общая физическая подготовка. Упражнения на брусках перекладине. Игра в футбол.	2	Кинограмма	Ускорения. Прыжки со скакалкой	Д2 стр.256-257	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
8	Обучение технике бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, Бег по дистанции. Спец. беговые упражнения, ускорения. Бег 3х60м. Общая физическая подготовка. Упражнения в парах. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка 3 корпус	Упражнения для развития стопы и мышц ног	Д2 стр. 258 О1 стр. 65	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
9	Обучение технике бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Общая физическая подготовка Игра в футбол.	2	Спортивная площадка 3 корпус	Упражнения для развития мышц рук и стопы	Д2 стр. 223	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
10	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Приём контрольного норматива в прыжках в длину: юн: 5-4,20; 4-4,00; 3-3,80: дев: 5-3,40; 4-3,00; 3-2,60: Общая физическая подготовка. Упражнения на перекладине. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка 3 корпус	Упражнения для мышц рук и подготовка к сдаче контрольного норматива в подтягивании на перекладинах	О1 стр. 61-62	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
11	Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по дистанции, финиширование. Общая физическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья, перекладина. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка 3 корпус	Бег на месте на частоту работы рук, ног. Упражнения для мышц рук	О1 стр.74	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
12	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выбегание по команде со старта 5р x 20м. Бег на время 30м; 60м. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка 3 корпус	Упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения для развития мышц рук	О1 стр. 76	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
13	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в бег на 100м. Юн-5-14,5; 4-15,0; 3-15,5 Дев-5-16,5; 4-17,5; 3-18,0 Общая физическая подготовка на гимнастических снарядах. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка 3 корпус	Упражнения для развития силы мышц рук	О1 стр. 55-58	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
14	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выбегание по команде со старта 5р x 20м. Бег на время 30м; 60м. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка 3 корпус	Упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения для развития мышц рук	О1 стр. 59-64 Д2 стр. 256	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
Раздел 3. Баскетбол		20				

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
15	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 щиты, баскетбольные мячи	Упражнения для развития силы мышц живота и спины	О1 стр. 64	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
16	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 щиты, баскетбольные мячи	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения со скакалкой	О1 стр.65	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
17	Тема 3.2. 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 щиты, баскетбольные мячи	Упр. для развития силы мышц рук. Упражнения на расслабление	О1 стр.62 О2 стр.331	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
18	Обучение технике броска б/б мяча одной рукой от головы. Совершенствование техники ведения и передач б/б мяча одной рукой от плеча. Учебная игра в б/бол. Общая физическая подготовка. Упражнения с гирей рывок, толчок	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	Упражнения для развития силы мышц рук.	О2 стр.63	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
19	Дифференцированный зачет. Обучение технике броска б/б мяча одной рукой от головы эстафета с элементами ведения и приёма, передачи б/б мяча. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	Упражнения для развития силы мышц живота и спины	О1 стр.64	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
20	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: 5-10р; 4-8р; 3-6р; Дев: 5-23р; 4-18р; 3-15р;	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	Упражнения на координацию и ловкость. Упражнения для развития силы мышц рук и ног.	Д2 стр. 285 О1 стр.65-66	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
21	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча; двухсторонняя игра в баскетбол. Тест: Правила игры в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	Изучение методической литературы	О1 стр.64-65	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
22.	<p>Тема 3.3. Обучение технике отбора мяча у противника: выбивание, перехват.</p> <p>Совершенствование техники бросков баскетбольного мяча. Круговая тренировка, направленная на развитие различных мышечных групп. Учебная игра в баскетбол Обучение технике броска б/б мяча после ведения и двойного шага.</p> <p>Совершенствование элементов ведения бросков и передач б/б мяча в подвижных играх.</p> <p>Общая физическая подготовка. Упражнения с элементами акробатики. Приём контрольного норматива в висе на согнутых руках на перекладине:</p> <p>Юн: 5-50сек; 4-40сек; 3-30сек; Дев: 5-12сек; 4-10сек; 3-8сек;</p>	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения со скакалкой.	2 стр. 224Д	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
23.	<p>Обучение технике броска б/б мяча после ведения и двойного шага.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Приём контрольного норматива, в комплексной силе: отжимание от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек:</p> <p>Юн: 5-50; 4-46; 3-42р Дев пресс: 5-20; 4-18; 3-16р</p>	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	Упражнения на расслабленность. Самомассаж	01 стр. 114 01 стр. 161	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
24	Совершенствование техники броска б/б мяча после ведения и двойного шага. 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	Статистические силовые упражнения. Упражнения для развития ловкости	О1 стр.80-82	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
25	Раздел 6. Тема 6.1. ППФП: тесты на развитие усилия, на внимание, на быстроту реакции.	2	Спортивный зал	Упражнения на развитие чувства временных отрезков и быстроту реакции.	Д2 стр.227 О2 стр.74	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
26	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты на внимание на быстроту реакции. Дифференцированный зачет.	2	Спортивный зал	Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания	О1 стр.35-40	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
	Всего за 1 семестр	51	Спортивный зал			
	2 семестр					

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
27	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Методика развития основных двигательных качеств	2	Реферат	Изучить методы врачебного контроля и самоконтроля. В процессе занятий физ. культурой	Д1 стр.10-30	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
	Раздел 3. Волейбол.	20	Спортивный зал			
28	Тема 3.4. 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.	Упражнения для развития мышц рук и брюшного пресса	Д2 стр. 223 О2 стр.331	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
29	Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками сверху. Передачи в/б мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра. Приём контрольного норматива, в комплексной силе: отжимание от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек: Юн: 5-50; 4-46; 3-42р Дев пресс: 5-20; 4-18; 3-16р.	2	Спортивный зал волейбольные мячи.	Упражнения для мышц туловища и рук. Упражнения для развития быстроты	Д2 стр.227 О2 стр.331	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
30	Тема 3.5. 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; 3-10,2 сек Дев: 5-11,2; 4-11,5; 3-11,8 сек	2	Спортивный зал волейбольные мячи	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы мышц рук и туловища	Д2 стр.258 Д2 стр. 285 О1 стр.	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
31	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	Упр. на развитие быстроты и быстроту реакции.	Д2 стр. 256	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
32	Тема 3.6. 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	Упражнения для развития мышц рук с эспандером.	О1 стр.55	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
33	Тема 3.7. 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	Упражнения для развития мышц ног	О2 стр.331 О1 стр.65-66	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
34	Тема 3.8. 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. волейбол	2	Спортивный зал волейбольные мячи	Упражнения для развития силы мышц ног, туловища, рук.	О1 стр.61-66	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
35	Обучение технике 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 гирях: Юн: 5-30; 4-30; 3-25 раз Дев: 5-12; 4-10; 3-8 раз	2	Спортивный зал волейбольные мячи	Упражнения для развития мышц рук, ног и туловища	О1 стр.56-60	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
36	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	Упражнения для развития координации и внимания.	О2 стр. 331, О1 стр. 71	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
37	Подача в/б мяча в зоны. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	Спортивный зал волейбольные мячи	Упражнения для развития ловкости и координации движений	Д2 стр.285 О1 стр.80-81	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
	Раздел4. Атлетическая гимнастика. Прыжки в высоту	10				

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
38	Тема 4.1. 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 ,гимнастические маты ,стойки для прыжка ,планка.	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения со скакалкой.	О2 стр.332 Д2 стр.223	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
39	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, гимнастические маты, стойки для прыжка ,планка	Упражнения для развития прыгучести. Упр на растягивание	О1 стр.114	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
40	Обучение технике прыжка в высоту способом «Перешагивание». Переход через планку, приземление. Прыжок с 8-7 шагов разбега. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук от пола: Юн:5-38; 4-32; 3-26; Дев: 5-12; 4-10; 3-8. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал ,гимнастические маты ,стойки для прыжка ,планка	Упр. для разв. прыг. Упр. с эспандером	О2 стр. 332 Д2 стр.224 О1 стр. 104-108	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
41	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок с полного разбега. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании туловища /1 мин/: Юн: 5-40; 4-35; 3-30раз Дев: 5-25; 4-20; 3-15раз Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал ,гимнастические маты ,стойки для прыжка ,планка	Упр. для развития прыгучести, Упр для развития силы мышц рук.	Д2 стр. 225 О1 стр. 55-59 О1 стр. 104	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
42	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 ,гимнастические маты ,стойки для прыжка ,планка	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития силы мышц туловища.	О1 стр. 63-65	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
43	Раздел 6. Тема 6.2ППФП. Упражнения на развитие быстроты реакции, динамометрия прилагаемых усилий.	1	Спортивная площадка, городок	Упражнения со скакалкой и упражнения для рук с эспандером.	О2 стр. 206	
	Раздел 2. Практические занятия. Легкая атлетика.	28				
44	Тема 2.3 Обучение технике кроссового бега, бег в гору и под гору. бег 2000м. Преодоление препятствий. Кроссовый Обучение технике кроссового бега. Бег по различному грунту. Повторный бег 2x500м. Общая физическая подготовка на брусках, перекладине, шинах.	2	Спортивная площадка, стадион	Развивающий кросс до 1000м. Упражнения для развития мышц рук.	О2 стр.207 О1 стр. 63	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
45	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	Спортивная площадка ,стадион	Развивающий кросс до 500м. Упражнения для развития мышц рук.	О2 стр. 206	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
46	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 3000м Юн, 2000м Дев. Юн:5-14,20; 4-15,30; 3-16.00; Дев:5-11,30; 4-12,00; 3-12,30. ППФП.	2	Спортивная площадка ,стадион	Бег в развивающем режиме. 180уд\мин до 110 уд/мин, до 1000м	О2 стр. 207	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
47	Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 4x250 м. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты реакции. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка ,стадион	Упражнения на развитие быстроты реакции кроссовый бег до 1000 м.	О1 стр. 256-258	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
48	Тема 2.4 Обучение технике метания гранаты. Держание, отведение, финальное усилие. Метание с места и боком к метанию. ОФП на брусьях, перекладине, шинах. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка ,стадион	Имитация, метание гранаты. Упражнения для развития силы мышц живота, силы рук.	О1 стр. 64	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
49	Обучение технике метания гранаты. Бросковые шаги. Отведение и с крестный шаг. Общая физическая подготовка. Упражнения в парах. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка ,стадион	Упражнения для развития силы мышц рук	Д2 стр. 223 О2 стр. 206 О2 стр.186	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
50	Обучение технике метания гранаты. Отведение и скрестный шаг. Метание гранаты с 3 шагов разбега. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине: Юн:5-10; 4-8; 3-6р; Дев:5-23; 4-18; 3-15р; Игра в футбол.	2	Спортивная площадка ,стадион	Упражнения с чередование мышечного напряжения и расслабления	01 стр. 158	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
51	Обучение технике метания гранаты. Разбег, отведение, скрестный шаг. Общая физическая подготовка на шинах. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка ,стадион	Упражнения с гантелями. Упр. Для развития гибкости	Д2 стр. 292-298	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
52	Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в поднимании прямых ног в виси на перекладине: Юн:5-12; 4-10; 3-8р; пресс Дев:5-20; 4-18; 3-16; Игра в футбол.	2	Спортивная площадка ,стадион	Упражнения на расслабления	01 стр. 158	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
53	Обучение технике метания гранаты. Отведение, скрестный шаг, финальное усилие. Кроссовый бег 2000м. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка ,стадион	Кроссовый бег 1000м	Д2 стр. 260	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
54	Совершенствование техники метания гранаты. Прием контрольного норматива в метании гранаты: Юн-5-32; 4-30; 3-28 м; Дев-5-18; 4-17; 3-15 м; Упражнения в парах, на шинах. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка ,стадион	Кроссовый бег .Упражнения на перекладине	О1 стр.66-68	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
55	Тема 2.5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Прием контрольного норматива: 3000 м Юн: 5-13,10; 4-14,40; 3-15,10 2000 м Дев: 5-11,30; 4-12,00; 3-12,30 Метания с полного разбега, на цель, на дальность. Упражнения на гимнастических снарядах брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	Спортивная площадка ,стадион	Кроссовый бег. Самоконтроль	О2 стр.206	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
56	Приём контрольного норматива в марш броске. 6000 м Юн: 5-34,00; 4-36,00; 3-38,00; 3000 м Дев: 5-23,00; 4-24,00; 3-25,00 Игра в футбол.	2	Спортивная площадка ,стадион	Кроссовый бег. Упражнения с эспандером, самоконтроль	О1 стр.70-72	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
57	Профессионально- прикладная физическая подготовка. Дифференцированный зачет	2	Спортивная площадка ,стадион	Утренняя гигиеническая гимнастика, самоконтроль. Утренняя пробежка	О2 стр.207	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
	Всего за 2 семестр	63	61			
	Всего за 1 курс	114				
	Семестр 3					

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
	Раздел 1.	2				
1	Тема 1.1. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	Презентация по теме занятия	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье	О1 стр.4-15 О2 стр. 10-30	
	Раздел 2. Легкая атлетика	8				
2	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на короткие дистанции спец. беговые упр. Повторный бег на отрезках 60 и 80 м. Прыжки в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 2х250м. Двусторонняя игра в футбол ОФП.	2	Стадион ,спортивная площадка	Кросс. бег, (развитие общей выносливости) упр. для стопы	О1 стр.118-119 О3 стр.368	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
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 ,спортивная площадка	Упражнения со скакалкой. Общая физическая подготовка	О2 стр.115	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в бег на 100м. Юн-5-14,00; 4-14,50; 3-15,00 Дев-5-16,20; 4-16,50; 3-17,50 Совершенствование прыжка в длину с места	2	Стадион ,спортивная площадка	Прыжки со скакалкой, бег в медленном темпе 2км	Прыжки со скакалкой, бег в медленном темпе 2км	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
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 ,спортивная площадка	Крос. бег, упр. для стопы	Д2 стр.263-265	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
6	Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции 1000м юн-5-3,35; 4-3.50; 3-4,00: 500м дев-5-1,55; 4-2,00; 3-2,05 Обучение технике прыжка в длину с разбега. Общая физическая подготовка Игра в футбол	2	Стадион ,спортивная площадка	Упражнения для развития мышц рук	Д2 стр.266-275 О1 стр. 66	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	8	Стадион ,спортивная площадка			
7	Тема 4.1. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	Стадион ,спортивная площадка	Упражнения для развития мышц рук	Д2 стр.266-275 О1 стр. 66	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
8	Общая физическая подготовка. Упражнения на перекладине. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Приём контрольного норматива в прыжках в длину: юн: 5-4,50; 4-4,20; 3-4,00: дев: 5-3,60; 4-3,40; 3-3,00:	2	Стадион ,спортивная площадка	Ускорения. Прыжки со скакалкой	Д2 стр.256-257 О3 стр.392	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
9	Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива: подтягивание на перекладине: Юн.:5-12 р; 4-10 р; 3-8 р. Дев.:5-25 р; 4- 23 р; 3-20р(на низкой перекладине) Учебная игра в футбол	2	Стадион ,спортивная площадка	Упражнения для развития мышц рук и стопы	Д2 стр. 223 О3 стр.368	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
10	Общая физическая подготовка. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Игра в футбол.	3	Стадион ,спортивная площадка	Кроссовая подготовка	Д2 стр. 221 О3 стр.368	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
	Раздел 3. Баскетбол	16				
11	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	Упражнения для развития силы мышц живота и спины. Техническая подготовка	Д2 стр. 300-316	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
12	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	Задачи и содержание технической подготовки	Д2 стр.326	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
13	Обучение технике броска б/б мяча двумя руками от головы. Совершенствование техники ведения б/б мяча. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал	Упр. для развития силы мышц рук. Упражнения на расслабление	О3 стр.392 О2 стр.331	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
14	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	Упражнения для развития ловкости	Д2 стр.314	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
15	Обучение технике ведения мяча и передачи мяча в движении. Игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал	Развитие силы	О2 стр.223	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
16	Совершенствование техники ведения и передачи б/б мяча. Обучение ведению 2 шага – бросок кольцо с места.	2	Спортивный зал	Развитие быстроты движения	О2 стр.251	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
17	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. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Игра в баскетбол, правила игры в баскетбол.	2	Спортивный зал	Развитие координации	О2 стр.254	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
18	Диф. зачет	2				
	Всего за 3 семестр	36		34/0/0		
	Семестр 4.					
	Раздел 1.	2				
19	Тема 1.2. 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.	2	Изучить методы врачебного контроля и самоконтроля. В процессе занятий физ. культурой	Реферат	Д1 стр.10-30	
	Раздел 3. Волейбол.	16				

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
20	Тема 3.4. 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	Упражнения для развития мышц рук и брюшного пресса	Д2 стр. 223 О2 стр.331	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
21	Совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передачи перед собой, в парах у стенки. Учебная игра в волейбол. Приём контрольного норматива в челночном беге 4х9м: Юн: 5-9,20; 4-9,60; 3-9,90 сек Дев: 5-10,00; 4-11,00; 3-11,50 сек	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силы мышц рук и туловища.	Д2 стр.227 О2 стр.331	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
22	Тема 3.5. 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	Упр. на развитие быстроты и быстроту реакции.	Д2 стр. 256-258	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
23	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приёма и передач в/б мяча сверху. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажёрах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	Упражнения для развития мышц рук с эспандером.	О1 стр. 119 Д2 стр.300-326	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
24	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	Упражнения для развития мышц ног	О2 стр.331 О1 стр.65-66	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
25	Тема 3.6. 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	Упражнения для развития силы мышц ног, туловища, рук	О2 стр.115-120	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
26	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 гирях: Юн: 5-35; 4-30; 3-25 раз Дев: 5-14; 4-12; 3-10 раз	2	Спортивный зал Волейбольные мячи	Упражнения для развития мышц рук, ног и туловища. Индивидуальный выбор видов спорта	О2 стр.163-170 О2 стр. 288-290	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
	Раздел 4. Атлетическая гимнастика и прыжки в высоту	18				

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
28	Тема 4.1. 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 Волейбольные мячи гимнастические маты ,стойки для прыжков ,планка.	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения со скакалкой.	О2 стр.332 Д2 стр.223О3 стр. 392	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
29	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с 3-7 шагов разбега.	2	Спортивный зал гимнастические маты ,стойки для прыжков ,планка.	Упражнения для развития прыгучести. Упр на растягивание	Д2 стр.393 О2 стр. 110	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
30	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Переход через планку, приземление. Прыжок с 8-7 шагов разбега	2	Спортивный зал гимнастические маты ,стойки для прыжков ,планка.	Упр. для разв. прыг	О2 стр. 332 Д2 стр.224	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
31	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок с полного разбега. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук от пола: Юн:5-40; 4-36; 3-32; Дев: 5-14; 4-12; 3-10. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал Волейбольные мячи гимнастические маты ,стойки для прыжков ,планка.	Упр. для развития прыгучести, Упр для развития силы мышц рук.	Д2 стр. 225 О1 стр. 119	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
32	Тема 4.2. 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 гимнастические маты ,стойки для прыжков ,планка.	Упражнения со скакалкой и упражнения для рук с эспандером. ППФД	Д2 стр. 452	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
	Раздел 5. Плавание.	6				
33	Тема 5.1. Обучение плаванию брассом. Упражнения на суше.	2	Спортивный зал гимнастические маты	Упражнения со скакалкой и упражнения для рук с эспандером. ППФД	О1 стр. 119-126	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
34	Упражнение с доской на скольжение	2		Упражнения для развития силы мышц туловища.	О1 стр. 119-126	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
35	Плавание брассом, в согласовании с дыханием	2		Упражнения для развития силы мышц туловища.	О1 стр. 119-126	
	Раздел 2. Легкая атлетика. ППФ.	19				

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
36	Тема 2.3. 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.	2	Стадион спортивная площадка.	Развивающий кросс до 1000м. Комплексы упр. по общей физ. подготовки	О2 стр.207 О1 стр. 63 Д2 стр. 461	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
37	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.	2	Стадион спортивная площадка	Развивающий кросс до 500м. Упражнения для развития мышц рук.	О2 стр. 206	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
38	Совершенствование техники кроссового бега, бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка на брусьях, перекладине, шинах. Игра в футбол.	2		Бег в разв. режиме 1000м. 200 до 110 уд/мин. Упр. для мышц рук.	О3 стр. 368	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
39	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 3000м Юн, 2000м Дев. Юн:5-14,20; 4-15,00; 3-15,00; Дев:5-11,00; 4-11,30; 3-12,00. ППФП.	2	Стадион спортивная площадка	Бег в разв. режиме. 200 до 110 уд/мин, до 1000м.	О2 стр. 207	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
40	Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 4x250 м. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты реакции. Игра в футбол.	2	Стадион спортивная площадка	Упражнения на развитие быстроты реакции кроссовый бег до 1000 м	Д2 стр. 251, 256-258	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
41	Тема 2.4 Обучение технике метания гранаты. Держание, отведение, финальное усилие. Метание с места и боком к метанию. ОФП на брусках, перекладине, шинах. Совершенствование техники метания гранаты. Отведение и скрестный шаг. Метание гранаты с 3 шагов разбега. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине Игра в футбол.	2	Стадион спортивная площадка	Имитация, метание гранаты. Упражнения для развития силы мышц живота, силы рук.	О3 стр. 405	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
42	Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в поднимании прямых ног в висячем положении на перекладине: Юн:5-14; 4-12; 3-10р; пресс Дев:5-25; 4-20; 3-15; Игра в футбол.	2	Спортивный зал, спортивная площадка.	Упражнения на расслабления	Д2 стр. 382	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
43	Совершенствование техники метания гранаты. Приём контрольного норматива в метании гранаты: Юн-5-32; 4-30; 3-28 м; Дев-5-18; 4-17; 3-15 м; Упражнения в парах, на шинах. Игра в футбол.	2	Стадион спортивная площадка	Кроссовый бег 1000м	Д2 стр. 260	ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33 ЛР38, ЛР39 М3- М6, П 1- П 5

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Литература, наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Домашнее задание		Коды формируемых личностных, метапредметных и предметных результатов
				форма выполнения	литература §, стр.	
44	Приём контрольного норматива в марш броске. 6000 м Юн: 5-34,00; 4-36,00; 3-38,00; 3000 м Дев: 5-23,00; 4-24,00; 3-25,00 Профессионально- прикладная физическая подготовка.	2	Стадион.	Кроссовый бег. Упражнения на перекладине	О1 стр.66-68	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33 ЛР38,ЛР39 М3- М6, П 1- П 5
45	Дифференцированный зачет.	2				
	Всего за 4 семестр	63				
	Всего за 2 курс	90				
	Итого за 1, 2 курс	204				

3 Условия реализации программы дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Реализация учебной дисциплины требует наличия помещения:

Спортивный комплекс: 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 - 1 кг, 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 пособий, комплект учебно-методической 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

Основная литература:

1. **Решетников Н.В.**, Физическая культура. Учебник. ОИЦ Академия. М., 2017, издательство.
2. **Виленский, М.Я.** Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 18.02.2021). — Текст : электронный.
3. **Бойко И.А.** Физическая культура, 2021 г. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы .Специальность 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) (базовая подготовка), для 2,3 курсов.

Дополнительная литература:

1. **А. Б. Муллер [и др.]**. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование).
2. **Ловягина А.Е.** Психология физической культуры и спорта: Учебник и практикум для СПО/А.Е.Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е.Ловягиной. – М: Издательство ЮРАЙТ. 2021. ЭБС ЮРАЙТ

4 Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины

4.1 Результаты освоения, критерии и методы оценки

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none">- составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- демонстрирует правильность и очерёдность осуществления массажа и самомассажа.- измеряет ЧСС;- определяет свою работоспособность на основе полученных данных с помощью определенных методик;- составляет рацион питания с учетом режима дня и физических нагрузок;- ведет дневник самоконтроля.- выбирает способы передвижения с учетом особенностей местности;- осуществляет перемещение по местности, используя способы передвижения с учетом физической подготовки.- применяет приемы защиты и самообороны в соответствии со сложившейся учебной ситуацией, страховки и само страховки в соответствии с техникой безопасности по данному виду спортивной деятельности- владеет разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведения занятий различными видами двигательной активности в группе;- умеет сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности.- владеет физическими упражнениями разной	Выполнение двигательных тестов. Выполнение контрольных нормативов; Индивидуальные практические задания; Текущий контроль успеваемости

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	<p>функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- выполнение контрольных нормативов по видам спорта</p>	
Знать:		
31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	Выполнение двигательных тестов. Текущий контроль успеваемости; Индивидуальные практические задания;
32 - основы здорового образа жизни	- излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Индивидуальные практические задания;

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Дисциплина: ОБД.07 Физическая культура

Специальность: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию
автомобилей

Форма обучения	очная
Группа	ПМ-21,22
Курс	1.2
Семестр	1,2,3,4
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт

2022г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Фёдоров Г А

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

Протокол № 8 от «09» марта 2022 г.

Председатель 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
№10 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 дисциплины ОДБ.07 «Физическая культура»

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

Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

1.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Тип контрольного задания		
	У1	З1	З2
Раздел 2.	Легкая атлетика		
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	УН, ГТО	ДН	СД
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции	УН, ГТО	ДН	СД
Тема 2.3 Прыжки в высоту	УН, ГТО	ДН	СД
Раздел 3.	Спортивные игры		
Тема 3.1 Баскетбол	УН, ГТО	Р	УС
Тема 3.2 Волейбол	УН, ГТО	Р	УС
Раздел 4.	Атлетическая гимнастика		
Тема 4.1 Упражнения на тренажерах с отягощениями, акробатика	УН, ГТО	Р	ДН
Раздел 5.	Профессиональная прикладная физическая подготовка		
Тема 5.1 Дартс, настольный теннис, фитнес	УН, ГТО	Р	УС

Условные обозначения

УН – учебные нормативы

ГТО – нормативы комплекса ГТО

Р – реферат

СД – судейство соревнований

ДН – дневник самоконтроля

УС – участие в соревнованиях

2. Пакет экзаменатора

2.1 Условия проведения

Дифференцированный зачет проводится в форме подведения итогов по результатам ежемесячной аттестации и выполнения контрольных нормативов (в течение семестра согласно графику).

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

Количество вариантов для экзаменуемого: выполнение одного контрольного норматива

Время выполнения заданий: поточным методом на протяжении одного занятия

Оборудование: Спортивный инвентарь

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

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению контрольных заданий: выполнение нормативов согласно таблице нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 15. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей ступени.

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

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

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.

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе

Санкт-Петербургское государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«АКАДЕМИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Утверждаю
Зам директора по УР О. Е. Мовшук
«__» _____ 2022г.

Перечень контрольных нормативов для дифференцированного зачета по
дисциплине Физическая культура

Специальность 23.01.17. «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Курс 1

I – семестр

Виды упражнений	пол	1 курс		
		3	4	5
Бег 60 м	Ю	9.6	9.3	8.9
	Д	11.0	10.7	10.4
Бег 100 м	Ю	14.6	14.3	13.8
	Д	18.0	17.6	16.3
Бег 1000 м	Ю	4.00	3.50	3.35
Бег 500 м	Д	2.05	2.00	2.05
Прыжки в длину с разбега	Ю	360	380	440
	Д	310	320	360
Прыжки в длину с места	Ю	200	210	230
	Д	160	170	185
Челночный бег 4 * 9 м	Ю	10.2	9.9	9.4
	Д	11.8	11.5	11.2
Челночный бег 10 * 10 м	Ю	29.0	28.0	27.0
	Д	32.0	31.0	30.0
Плавание 50 м в/с	Ю	б/у врем.	б/у врем.	0.41
	Д	б/у врем.	б/у врем.	1.10
Подтягивание	Ю	6	8	10
Подтягивание на низкой перекладине	Д	15	18	23
Сгибание и разгибание рук	Ю	38	45	51
Сгибание и разгибание рук от пола	Д	9	10	16

Подъём ног к перекладине	Ю	8	10	12
Комплексная сила (1 мин)	Ю	42	46	50
Наклон туловища (см)	Ю	6	8	13
Наклон туловища (см)	Д	7	9	16
Рывок гири (16 кг кол-во раз)	Ю	15	25	35
Броски б/б мяча кол-во попаданий из 10 точек	Ю	2	3	4
	Д	1	2	3
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	30	40	50
	Д	10	15	20

II – семестр

Виды упражнений	пол	1 курс		
		3	4	5
Бег 3000 м	Ю	15.10	14.40	13.10
Бег 2000 м	Д	12.30	12.00	11.30
Кросс 5 км	Ю	Без учёта времени		
Кросс 3 км	Д	Без учёта времени		
Метание гранаты 700 г	Ю	28	30	32
Метание гранаты 500 г	Д	15	17	18
Прыжки в высоту с разбега	Ю	120	125	130
	Д	100	105	110
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Ю	7	10	13
Сгибание и разгибание рук на гирях	Ю	20	25	30
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек	Д	16	18	20
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	Ю	30	40	50
	Д	20	30	40
Бег на лыжах 5 км	Ю	25.40	25.00	23.40
Бег на лыжах 3 км	Д	19.15	18.45	17.30
Марш – бросок 3 км	Д	25.00	24.00	23.00
Марш – бросок 6 км	Ю	38.00	36.00	34.00
Приседания на одной ноге	Ю	10	12	14
	Д	8	10	12

Контрольные нормативы по физической культуре для студентов 1-4 курсов основной медицинской группы.

ОЦЕНКИ													
Виды упражнений	п о л	I курс			II курс			III курс			IV курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 60м	Ю	9,6	9,3	8,9	9,3	8,9	8,6	8,9	8,6	8,2	8,9	8,6	8,2

	Д	11,0	10,7	10,4	10,7	10,4	9,6	10,4	9,6	9,0	10,4	9,6	9,0
Бег 100м	Ю	15,5	15,0	14,5	15,0	14,5	14,0	14,5	14,2	13,6	14,5	14,2	13,6
	Д	18,0	17,5	16,5	17,5	16,5	16,2	17,0	16,5	16,1	17,0	16,5	16,1
Бег 3000 м	Ю	16,0	15,3	14,2	15,3	14,2	13,2	14,2	13,2	12,3	14,2	13,2	12,3
Бег 2000 м	Д	12,3	12,0	11,3	12,0	11,3	11,0	11,3	11,0	10,3	11,3	11,0	10,3
Бег 1000 м	Ю	4,0	3,5	3,35	3,5	3,35	3,3	3,35	3,3	3,2	3,35	3,3	3,2
Бег 500 м	Д	2,05	2,0	1,55	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,45	1,5	1,5	1,45
Кросс 5 км	Ю	Без учета времени											
Кросс 3 км	Д	Без учета времени											
Марш бросок 6 км.	Ю	38,0	36,0	34,0	36,0	34,0	32,0	34,0	32,0	30,0	34,0	32,0	30,0
Марш бросок 3 км.	Д	25,0	24,0	23,0	24,0	23,0	21,0	23,0	21,0	19,0	23,0	21,0	19,0
Метание гранаты 700 г.	Ю	28	30	32	30	32	36	32	36	40	32	36	40
Метание гранаты 500 г.	Д	15	17	18	17	18	23	18	23	25	18	23	25
Прыжки в длину с разбега	Ю	380	400	420	400	420	450	420	435	460	420	435	460
	Д	260	300	340	300	340	360	340	360	380	340	360	380
Прыжки в длину с места	Ю	200	210	220	210	220	230	220	230	240	220	230	240
	Д	160	170	180	170	180	190	180	190	200	180	190	200
Прыжки в высоту с разбега	Ю	120	125	130	125	130	135	125	135	140	125	135	140
	Д	100	105	110	105	110	115	110	115	120	110	115	120
Челночный бег 4x9 м	Ю	10,2	9,9	9,4	9,9	9,6	9,2	9,9	9,4	9,0	9,9	9,4	9,0
	Д	11,8	11,5	11,2	11,5	11,2	10,8	11,3	10,8	10,4	11,3	10,8	10,4
Челночный бег 10x10 м	Ю	29,0	28,0	27,0	28,0	27,0	26,0	27,0	26,0	25,0	27,0	26,0	25,0
	Д	32,0	31,0	30,0	31,0	30,0	29,0	30,0	29,0	28,0	30,0	29,0	28,0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1мин)	Ю	30	35	40	35	42	48	38	45	51	38	45	51
	Д	15	20	25	20	25	30	25	30	40	25	30	40
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.	Д	16	18	20	18	20	22	22	24	26	22	24	26

Поднимание прямых ног в висе на перекладине	Ю	8	10	12	10	12	14	12	14	15	12	14	15
Подтягивание на перекладине	Ю	6	8	10	8	10	12	10	12	14	10	12	14

Подтягивание на низкой перекладине	Д	15	18	23	18	23	25	23	25	30	23	25	30
Подъем переворотом	Ю	1	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Броски Б/Б мяча количество попаданий из 10 точек	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	1	2	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Сгибание и разгиб. рук в упоре на брусках	Ю	7	10	13	9	12	15	10	15	20	10	15	20
Сгибание и разгибание рук на гириях	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	8	10	12	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	26	32	38	28	34	40	30	36	42	30	36	42
	Д	8	10	12	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Комплексная сила 1 мин.	Ю	42	46	50	46	50	55	50	55	60	50	55	60
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	30,0	40, 0	50, 0	33,0	45, 0	53, 0	33, 0	45,0	58, 0	33, 0	45,0	58, 0
	Д	8,0	10, 0	12, 0	10,0	12, 0	15, 0	12, 0	16,0	20, 0	12, 0	16,0	20, 0
Наклон туловища (см)	Ю	12	15	18	12	15	18	12	15	18	12	15	18
	Д	15	17	20	15	17	20	15	17	20	15	17	20
Приседание на одной ноге	Ю	10	12	14	12	14	16	14	16	18	14	16	18
	Д	8	10	12	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Бег на лыжах 5 км.	Ю	30,0	29, 0	28, 0	29,0	28, 0	25, 0	28, 0	25,0	23, 0	28, 0	25,0	23, 0
Бег на лыжах 3 км.	Д	20,0	19, 0	18, 0	19,0	18, 0	17, 0	18, 0	17,0	15, 0	18, 0	17,0	15, 0
Плавание 50м в/с сек.	Ю	60	55	50	55	50	45	50	45	40	50	45	40
	Д	120	118	110	115	110	105	110	105	100	110	105	100

График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

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

26	Сгибание/разгибание рук на 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		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
32	Бег на лыжах 5км					+	+				
33	Бег на лыжах 3км					+					
34	Плавание 50м в/с сек										
35	Волейбол							+			
36	Лазание по канату								+		
37	Футбол										+

Контрольные задания для обучающихся, временно освобожденных от занятий физической культурой (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 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.07 Физическая культура
по специальности 23.01.17. «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Рабочая программа разработана Фёдоровым Г. А., преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий».

Рабочая программа дисциплины ОДБ.07 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.01.17. «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №387 от 22.04.2014 года

Рабочая программа содержит:

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

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

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

Содержание учебной дисциплины раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы учебной 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.

Реализация рабочей программы дисциплины ОДБ.07 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности среднего профессионального образования по специальности 23.01.17. «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

/ Трофимишин П. И. /