

Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по науке и высшей школе

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

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

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на  
транспорте (по видам) (базовая подготовка)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДЭ-31,ДЭ-32,ДЭ-33	ДЭ-35
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3-8	1-6
Обязательная аудиторная нагрузка, в т. ч.:	168	168
- лекции, уроки час.	12	12
- практические занятия, час	156	156
- лабораторные работы, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
Самостоятельная работа, час	168	168
Максимальная учебная нагрузка, час.	336	336
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет	дифференцированный зачет

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 376 от 22.04.2014 года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

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

Протокол № 8 от « 09 » марта 2023 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Жуковская А.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:  
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 4 от « 29 » марта 2023г.

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

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

## Содержание

1 Общая характеристика программы	4
1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы	4
1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы	5
2 Структура и содержание программы	6
2.1 Структура и объём программы	6
2.2 Распределение нагрузки по курсам и семестрам	7
2.3 Тематический план и содержание программы	8
3 Условия реализации программы	29
3.1 Материально-техническое обеспечение программы	29
3.2 Информационное обеспечение программы	29
4 Контроль и оценка результатов освоения программы	30
4.1 Результаты освоения, критерии и методы оценки программы	30
Приложение 1 Комплект контрольно-оценочных средств	32

## 1 Общая характеристика программы дисциплины

### 1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы дисциплины

**Цели дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Задачи дисциплины:** в результате изучения обучающийся должен иметь следующие умения и знания.

Уметь:

У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Знать:

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2- основы здорового образа жизни.

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

Общие компетенции.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Личностные результаты.

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

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

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

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

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

ЛР 22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

ЛР 23 Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.

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

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

ЛР 31 Активно применяющий полученные знания на практике.

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

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

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

## **1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы**

Дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл и не предусматривает использование часов вариативной части.

## 2. Содержание дисциплины

### 2.1 Структура и объем дисциплины

Наименование разделов и (или) тем	Максимальная нагрузка, час.	Самостоятельная работа, час.	Обязательная аудиторная нагрузка, час.				
			Всего	в том числе			
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа
Раздел 1 Техника безопасности.	24	12	12	12	-	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.	140	70	70	-	70	-	-
Раздел 3. Плавание	16	8	8	-	8	-	-
Раздел 4. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.	64	32	32	-	32	-	-
Раздел 5. Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту). Профессионально прикладная физическая подготовка.	92	46	46	-	46	-	-
Курсовой проект/работа	0	0	0	0	0	-	-
Итоговое занятие	0	0	0	0	0	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета							
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>336</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>12</b>	<b>156</b>	<b>-</b>	<b>--</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

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

№ п/п	Учебный год	2023/2024		2024/2025		2025/2026		2026/2027		ИТОГО
	Курс	I		II		III		IV		
	Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	<b>Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:</b>			<b>32</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>168</b>
	- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
	- практические занятия, час.			30	32	22	28	24	20	156
	- лабораторные занятия, час.			0	0	0	0	0	0	0
	- курсовой проект/работа, час.			0	0	0	0	0	0	0
2.	<b>Самостоятельная работа, час.</b>			<b>32</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>168</b>
3.	<b>Максимальная нагрузка, час.</b>			<b>64</b>	<b>68</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>336</b>
4.	<b>Форма промежуточной аттестации</b>			<b>ДЗ</b>						

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

№ п/п	Учебный год	2023/2024		2024/2025		2025/2026		2026/2027		ИТОГО
	Курс	I		II		III		IV		
	Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	<b>Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>22</b>			<b>168</b>
	- лекции, уроки, час.	2	2	2	2	2	2			12
	- практические занятия, час.	30	32	22	28	24	20			156
	- лабораторные занятия, час.	0	0	0	0	0	0			0
	- курсовой проект/работа, час.	0	0	0	0	0	0			0
2.	<b>Самостоятельная работа, час.</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>22</b>			<b>168</b>
3.	<b>Максимальная нагрузка, час.</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>52</b>	<b>44</b>			<b>336</b>
4.	<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>			<b>ДЗ</b>

### 2.3 Тематический план и содержание дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Семестр 3 (9 кл.) Семестр 1( 11кл.)				
	<b>Раздел 1 Основы физической культуры</b>	<b>4</b>			
1.	<p><b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность. Самоконтроль.</b></p> <p><b>Воспитательный компонент.</b> День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2	Презентация, реферат по теме занятия	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39
Самостоятельная работа №1. Профилактика профессиональных заболеваний, история спорта и физической культуры.	2				
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>28</b>			
2.	<p><b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.</b> 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.</p>	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13, ЛР15, ЛР18, ЛР20 ЛР21, ЛР22, ЛР23, ЛР28 ЛР29, ЛР31, ЛР33, ЛР33 ЛР38, ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения, ускорение. Бег 3 х 60м. Прием контрольного норматива в подтягивании.	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
4.	<b>Тема 2.2Бег на длинные дистанции.</b> Ускорение 4 х 60м. Повторный бег 4 х 250м. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол. Прием контрольного норматива бег на 100м.	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
5.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции Общая физическая подготовка и игра в футбол. Прием контрольного норматива по прыжкам в длину «согнув ноги».	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
6.	<b>Тема 2.3Бег на средние дистанции.</b> Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 х 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол. . Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
7.	Совершенствование техники бега на средние дистанции Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
8.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции-Юноши-1000м; девушки-500м. Общая физическая подготовка и игра в футбол.  <b>Самостоятельная работа №2</b> Легкая атлетика ,бег на короткие дистанции, прыжки в длину.	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
		14			
	<b>Раздел 6. Плавание.</b>	<b>4</b>			
9.	<b>Тема 6.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».</b> Обучение старту, поворотам.  Самостоятельная работа № 8 Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Освоение дыхания в воде.. Знание правил плавания в открытых водоемах	2	бассейн	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
		2			
	<b>Раздел 4. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая</b>	<b>28</b>			
10.	<b>Тема 4.1Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b> Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
11.	<b>Тема 4.2Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.</b> Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места: Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
12.	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага. Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
13	<b>Тема 4.3Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b> Приём контрольного норматива :бросок баскетбольного мяча с 10 точек. Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
14.	Совершенствование игры в баскетбол. Обучение тактике личной защиты. Атлетическая гимнастика. Упражнения на перекладине и брусьях.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа №5 «Атлетическая гимнастика»	2			
15.	<b>Тема 4.4Совершенствованиетехники владения баскетбольным мячом.</b> Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
16.	Учебная игра в баскетбол на два кольца. Совершенствование тактики нападения против личной защиты. Общая физическая подготовка. <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа № 3 Спорт игры Баскетбол	12			
<b>Всего за 3 семестр (9 класс)</b>		<b>64</b>			
<b>Всего за 1 семестр (11кл)</b>					

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Семестр 4 (9 класс)</b> <b>Семестр 2( 11 кл)</b>				
	<b>Раздел 1 Психофизическая характеристика будущей деятельности.</b>	<b>4</b>			
17.	<p><b>Тема 1.2 Техника безопасности.</b> Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности.</p> <p><b>Воспитательный компонент.</b> День Здоровья.</p> <p><b>Самостоятельная работа № 6.</b> Изучить приемы самомассажа и упражнения на расслабление</p>	2	Работа с литературой о режиме. учебы. отдыха.	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 5.Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту). Профессионально прикладная физическая подготовка.	<b>28</b>			
18.	<p><b>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b> Правила игры, обучение стойке волейболиста, перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Общая физическая подготовка</p> <p><b>Самостоятельная работа №7. «Волейбол».</b></p>	2	Тренажерный зал	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
19.	<b>Тема 5.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.</b> Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
20.	Совершенствование техники приема волейбольного мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
21.	<b>Тема 5.3.Техникапрямогонападающего удара.</b> Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 x 9м.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
22.	Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
22.	Обучение техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
23.	<b>Тема 5.4Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b> Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол, атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
24.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Прием контрольного норматива нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гирих. Юн: 5-40; 4-35; 3-30 раз Дев: 5-16; 4-14; 3-12 раз	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>12</b>			
25.	<b>Тема 5.5 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
26.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
27.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега. Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту. Общая физическая подготовка. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Самостоятельная работа №8</b> Легкая атлетика. прыжки в высоту.	6			
<b>Раздел 3. Плавание</b>		<b>4</b>			
28.	<b>Тема 3.1</b> Плавание способом «кроль на спине». Обучение старту, поворотам.	2	бассейн	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Самостоятельная работа №9.</b> <b>Плавание.</b> Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.	20			
29.	Тема 2.4. Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 2по 500 Атлетическая гимнастика. Упражнение на шинах в парах. Игра в футбол.	2	Стадион Спортивный городок	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа №10. Легкая атлетика.	10			
30.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
31.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторный бег на отрезках 60 и 80м.Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях перекладине.	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
32.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «Согнув Ноги». Многоскоки 5-5х30м Приём контрольного норматива в беге на 100м., 00Общая физическая подготовка на гимнастических снарядах.	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
33.	Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-: юноши 2000м-девушки  Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Всего за 4 семестр (9 класс)</b> <b>Всего за 2 семестр (11 кл)</b>	<b>68</b>			
	<b>Семестр 5 (9 класс)</b> <b>Семестр 3 (11 кл)</b>				
	<b>Раздел I. Теория. Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>4</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.</b> Физическое воспитание в ССУЗах оздоровительная и профессиональная направленность. Состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Экология и здоровье: о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Гимнастика, гигиена и личная гигиена. Закаливание, баня, массаж.</p> <p><b>Воспитательный компонент.</b> День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2	<p>Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы, просмотр телевизионных программ о здоровье. Реферат.</p>	<p>О1 О2 Д1 Д2</p>	<p>ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39</p>
	<p><b>Самостоятельная работа №1</b> Профилактика профессиональных заболеваний, история спорта и физической культуры.</p>	2			
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>16</b>			
<b>2.</b>	<p><b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения.</b> 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.</p>	2	Стадион	<p>О1 О2 Д1</p>	<p>ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39</p>

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
3..	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ускорение 4 x 60м. Повторный бег 4 x 250м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол.	2	Стадион	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
4.	Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м юн: 500м дев: Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	Стадион	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
5.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения, ускорение. Бег 3 x 60м. Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Юн: ; Дев: Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Легкая атлетика Совершенствование техники прыжка в длину с места, совершенствование технике бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка	8			
	<b>Раздел 3. Плавание.</b>	<b>4</b>			
6.	Тема 3.1 Плавание способом «басс». Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.	2	бассейн	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Плавание.	2			
	<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика, спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>24</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
7.	<b>Тема 4.1. Спортивные игры. Баскетбол.</b> Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
8.	Совершенствование передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места: Юн ,дев. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
9.	Соверш. техники броска баск. мяча после ведения и двойного шага. Соверш.техники ведения, ловли, передач баск. мяча. 2-х игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
10.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ.подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
11.	Приём контрольного норматива. Бросок баскетбольного мяча с 10 точек. Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
12.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ.подготовка. <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта:</b>	2	Спортивный зал, баскетбольные	О1 Д1	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Спорт.игры баскетбол	12	щиты, баскетбольные мячи	Д2	ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Всего за 5 семестр (9кл.)</b> <b>Всего за 3 семестр ( 11кл.)</b>	<b>48</b>			
	<b>Семестр 6 (9кл.)</b> <b>Семестр 4 (11кл.)</b>				
	<b>Раздел 1</b> <b>Теория. Психофизическая характеристика будущей деятельности.</b>	<b>4</b>			
<b>13.</b>	<b>Тема 1.2 Техника безопасности.</b> Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности. <b>Воспитательный компонент.- День здоровья</b>	2	Реферат.	О1 О1 Д1 Д2	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Самостоятельная работа № 5.</b> Изучить приемы самомассажа и упражнения на расслабление	2			
	<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>24</b>			
<b>14.</b>	<b>Тема 5.1 Спортивные игры. Волейбол.</b> Правила игры, обучение стойке волейболиста, перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Общая физическая подготовка упражнения с элементами акробатике.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи Тренажерный зал	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
15.	Соверш. техники приема волейб. мяча двумя руками сверху. Передачи волейб. мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
16.	овершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 x 9м..	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
17.	Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
18.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол, атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
19.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Прием контрольного норматива нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гирях.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Самостоятельная работа № 6</b> Спортивные игры: Волейбол.	12			
	<b>Раздел 5</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
20.	Тема 5.5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол.	2	Спортивный комплекс	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
21	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол.	2			ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
22.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега. Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту. Юн: 5-140; 4-135;3-130см Дев:5-120;4-115;3110см. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный комплекс	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Самостоятельная работа № 7</b> Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	6			
	<b>Раздел 3. Плавание</b>	<b>4</b>	бассейн		
23.	Тема 3.1 Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».	2		О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Самостоятельная работа №8.</b> Плавание	2			
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>16</b>			
24.	Тема 2.3 Совершенствование техники кроссового бега. Повторный бег 2по 500 Атлетическая гимнастика. Упражнение на шинах в парах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	<b>Самостоятельная работа №9</b> Легкая атлетика ,кроссовый бег .	8			ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
<b>25.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторный бег на отрезках 60 и 80м.Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях перекладине.	2	стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
<b>26.</b>	Совершенствование техники прыжка в длину способом «Согнув Ноги». Многоскоки 5-5х30м Приём контрольного норматива в беге на 100м. Общая физическая подготовка на гимнастических снарядах.	2	стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
<b>27.</b>	Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-юноши 2000м-девушки <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	2	стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Всего за 6 семестр (9 кл.)</b> <b>Всего за 4семестр (11кл.)</b>	<b>60</b>			
	<b>7 семестр (9 кл.)</b> <b>5 семестр (11 кл.)</b>				
	<b>Раздел I. Теория. Современное состояние физической культуры и спорта.</b>	<b>4</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
1.	<p><b>Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.</b> Физическое воспитание в ССУЗах оздоровительная и профессиональная направленность. Состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Экология и здоровье: о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Гимнастика, гигиена и личная гигиена. Закаливание, баня, массаж.</p> <p><b>Воспитательный компонент.-</b> День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.</p> <p>Мероприятие направлено на снижение рисков ,связанных с приобретением и употреблением никотиносодержащей продукции.</p>	2	реферат	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<p><b>Самостоятельная работа №1.</b> Личная и общественная гигиена</p>	2			
	<p><b>Раздел 2 Легкая атлетика.</b></p>	28			
2.	<p><b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.</b> 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.</p>	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<p><b>Самостоятельная работа №2 Легкая атлетика.</b></p>	14			
3.	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, совершенствование технике бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол.</p>	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
4.	<p>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ускорение 4 x 60м. Повторный бег 4 x 250м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол.</p>	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
5.	Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м- юн: 500м- дев: Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
6.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения, ускорение. Бег 3 x 60м. Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
7.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выбегание по команде со старта 5раз по 20м. Бег на время 30м; 60м. Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
8.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива бег на 100м. Игра в футбол..	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>20</b>			
9.	<b>Тема 4.1 Спортивные игры. Баскетбол.</b> Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Самостоятельная работа №3 «Баскетбол».</b>	10			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
10.	Совершенствование передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места: Учебная игра в баскетбол.	22	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
11.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ. подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	
12.	Приём контрольного норматива. Бросок баскетбольного мяча с 10 точек. Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
13.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ.подготовка. <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	2	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Всего за 7 семестр (9 кл.) Всего за 5 семестр (11 кл.)</b>	<b>52</b>			
	<b>8 семестр (9 кл.) 6 семестр (11кл.)</b>				
	<b>Раздел 1. Теория. Психофизическая характеристика будущей деятельности.</b>	<b>4</b>			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
14.	<p><b>Тема 1.2 Техника безопасности.</b> Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности. <b>Воспитательный компонент-День Здоровья.</b> Спартакиада ССУЗов по конькобежному спорту, лыжным гонкам.</p>	2	реферат	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
		2			
	<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>24</b>			
15.	<p><b>Тема 5.1 Спортивные игры. Волейбол .</b>Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.</p> <p><b>Самостоятельная работа №5.</b> <b>«Волейбол».</b></p>	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
16.	Совершенствование техники приема волейбольного мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
17.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу. Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 x 9м.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
18.	Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
19.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол, атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
20.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гири.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
<b>Раздел 5 Легкая атлетика.</b>		<b>16</b>			
21.	<b>Тема 5.5 Прыжки в высоту.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. Определение толчка , подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол. <b>Воспитательный компонент</b> -участие сборных команд в Спартакиаде ССУЗов по плаванию настольному теннису, гордошному спорту, мини-футболу.	2		О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Самостоятельная работа №6 «Легкая атлетика».</b>	8			
22.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с трех – семи шагов разбега. Упражнения на растягивание	2		О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
23.	Атлетическая подготовка.«Стретчинг». Учебная игра в волейбол.	2			

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
24.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега. Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту. Юн: 5-140; 4-135; 3-130см Дев: 5-120; 4-115; 3-110см. Общая физическая подготовка. <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	2		О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	<b>Всего за 8 семестр (9 кл.)</b> <b>Всего за 6 семестр (11 кл.)</b>	<b>44</b>			
	<b>Итого объем образовательной программы.</b>	<b>336</b>			

### **3 Условия реализации программы учебной дисциплины**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

- 1) Спортивный зал;
- 2) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- 3) Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

#### **3.2 Информационное обеспечение**

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

##### **Основная литература:**

**О1 Решетников Н.В.** Физическая культура. Учебник ОИЦ Академия.2017 г.

**О2 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.

##### **Дополнительная литература:**

**Д1 Муллер А.Б.** Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование)

**Д2 Ловягина А.Е.** Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование).

**Д3 Бойко И.А.** Физическая культура, 2021г. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины

##### 4.1 Результаты освоения, критерии и методы оценки программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>-демонстрирует правильность и очерёдность осуществления массажа и самомассажа.</li> <li>– измеряет ЧСС;</li> <li>- определяет свою работоспособность на основе полученных данных с помощью определенных методик;</li> <li>- составляет рацион питания с учетом режима дня и физических нагрузок;</li> <li>- ведет дневник самоконтроля.</li> <li>- выбирает способы передвижения с учетом особенностей местности;</li> <li>- осуществляет перемещение по местности, используя способы передвижения с учетом физической подготовки.</li> <li>- применяет приемы защиты и самообороны в соответствии со сложившейся учебной ситуацией, страховки и самостраховки в соответствии с техникой безопасности по данному виду спортивной деятельности</li> <li>- 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</li> </ul>	Выполнение двигательных тестов.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	<p>выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов по видам спорта</li> </ul>	
<b>Знать:</b>		
<p>31- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>-излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>32-Основы здорового образа жизни.</p>	<p>-излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-перечисляет и использует показатели функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>	<p>Устный опрос, тестирование</p>

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.01 Организация перевозок и управление на  
транспорте (по видам) (базовая подготовка)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДЭ-31, ДЭ-32, ДЭ-33	ДЭ-35
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3,4,5,6,7,8	1-6
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт	дифференцированный зачёт

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

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

Протокол № 8 от « 09 » марта 2023 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Жуковская А.В.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено:

Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 4 от « 29 » марта 2023 г.

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

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

Принято

на заседании педагогического совета  
Протокол № 5 от « 26 » апреля 20203г.

Утверждено

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

## **1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств**

### **1.1 Общие положения**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура.

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

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

## 1.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания		
	У1	З1	З2
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	ДН	Р	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.</b>			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	УН	ДН	УС
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Дартс. Настольный теннис. Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений.	УН	ДН	СД
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	УН	ДН	
<b>Раздел 3. Плавание</b>			
Тема 3.1 Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».			
<b>Раздел 4. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.</b>			
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Дартс. Настольный теннис. Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений.	УН		УС
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.	УН		УС
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	УН	Р	УС
Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	УН		УС
<b>Раздел 5. Волейбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.</b>			
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней	УН	ДН	УС

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания		
	У1	З1	З2
передач двумя руками. Дартс. Настольный теннис. Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений.			
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	УН	КН	ДН
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара.	УН	КН	
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	УН		КН

Условные обозначения:

УН – учебные нормативы

Р – реферат

СД – судейство соревнований

ДН – дневник самоконтроля

УС – участие в соревнованиях

КН – контрольные нормативы

## 2 Пакет экзаменатора

### 2.1 Условия проведения

Дифференцированный зачёт проводится для всей группы на последнем занятии в форме подведения итогов по результатам ежемесячной аттестации и выполнения контрольных нормативов (в течение семестра согласно графику).

Для обучающихся, временно-освобождённых от занятий физической культуры: по результатам сдачи контрольных заданий.

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

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

Количество контрольных заданий:

- выполнение всех нормативов согласно таблице нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 15. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей ступени.

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре).

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению рефератов:

#### 1. Структура реферата

Реферат должен содержать

1. Титульный лист;
2. Содержание;
3. Введение;
4. Основную часть;
5. Заключение;
6. Список используемой литературы.

Оптимальный объем 10-15 страниц печатного текста.

#### 2. Требования к содержанию

- Во введение формулируется актуальность темы, историографический обзор, цель и задачи исследования, практическая значимость (объем 1-2 листа)
- Основная часть содержит анализ литературы по изучаемой теме. Материал основной части должен быть разбит на разделы, каждый раздел - озаглавлен, заголовок - отражать содержание раздела основной части (объем 7-10 страниц)
- Заключение характеризовать в сжатом виде результаты исследования, четкие выводы.
- Список литературы оформляется по следующим критериям:
  - а) в алфавитном порядке;

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

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

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

## **2.2 Критерии и система оценивания**

Оценка 5 выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 5 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 4 выставляется при условии: посещения 75% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 4 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 3 выставляется при условии: посещения 50% учебных занятий, выполнение всех учебных нормативов на оценку 3 и обладающими уровнем знаний по теоретической подготовке и применившими их в практике.

Оценка 2 выставляется при условии: посещения менее 50% учебных занятий, не выполнение учебных нормативов.

### 3 Пакет экзаменуемого

#### 3.1 Перечень нормативы по физической культуре для студентов 2-4 курсов основной медицинской группы

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

### 3.2 График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

Виды упражнений		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Бег 60м		+								
2	Бег 100м		+								+
3	Бег 3000м		+							+	
4	Бег 2000м		+							+	
5	Бег 1000м	+									
6	Бег 500м	+									
7	Кросс 5км										
8	Кросс 3км										
9	Марш бросок 6км										+
10	Марш бросок 3км										+
11	Метание гранаты 700гр.		+							+	
12	Метание гранаты 500гр		+							+	
13	Прыжки в длину с разбега		+								
14	Прыжки в длину с места	+									
15	Прыжки в высоту с разбега							+	+		
16	Челночный бег 4*9м				+						
17	Челночный бег 10*10м								+		
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин)						+				
19	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек										
20	Поднимание прямых ног в висе на перекладине					+					
21	Подтягивание на перекладине	+						+			
22	Подтягивание на низкой перекладине	+						+			
23	Подъем с переворотом									+	
24	Броски Б/Б мяча кол-во попаданий из 10 точек				+						
25	Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях							+			
26	Сгибание/разгибание рук на 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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32	Бег на лыжах 5км					+	+			
33	Бег на лыжах 3км					+				
34	Плавание 50м в/с сек									
35	Волейбол							+		
36	Лазание по канату								+	
37	Футбол									+

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

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

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

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

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу**  
по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура  
для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)  
(базовая подготовка)

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

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка) утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 376 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 дисциплины раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы дисциплины, их содержание, объём часов, перечислены лабораторные и практические работы. Так же в содержании указаны общие и профессиональные компетенции на формирование которых направлено изучение дисциплины.

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

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка) 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.