

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе

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

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол
от « 27 » апреля 2022 г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от « 27 » апреля 2022 г.
№ 705/41д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.05 Эксплуатация транспортного
электрооборудования и автоматики (по видам
транспорта, за исключением водного) (базовая
подготовка)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДГ-21	-
Курс	2,3,4	-
Семестр	3,4,5,6,7,8	-
Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:	170	-
- лекции, уроки, час.	12	-
- практические занятия, час.	158	-
- лабораторные занятия, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
Самостоятельная работа, час.	170	-
Максимальная учебная нагрузка, час.	340	-
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт	-

2022 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №387 от 22.04.2014 года.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Кухаренко А.А.

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 Потапова Ю.В.

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
№ 6 от « 27 » апреля 2022 г.

Содержание

1	Общая характеристика программы дисциплины	5
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы дисциплины	5
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	6
2	Структура и содержание программы дисциплины	7
2.1	Структура и объём дисциплины	7
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	8
2.3	Тематический план и содержание дисциплины	9
3	Условия реализации программы дисциплины	32
3.1	Материально-техническое обеспечение	32
3.2	Информационное обеспечение	32
4	Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины	33
	Приложение 1 Комплект оценочных средств по дисциплине	

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

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), достижение 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 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 общий социально-экономический учебный цикл и не предусматривает использование часов вариативной части.

2 Структура и содержание программы 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. Работа на тренажерах.	162	81	81		81		
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	134	67	67		67		
Раздел 4. Плавание.	14	10	4		4		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6		6		6		
Итого объем образовательной программы	340	170	170	12	158	0	0

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

№ п/п	Курс Семестр	I		II		III		IV		ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч.:			34	42	26	32	20	16	170
	- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
	- практические занятия, час.			32	40	24	30	18	14	158
	- лабораторные занятия, час.			0	0	0	0	0	0	0
	- курсовой проект/работа, час.			0	0	0	0	0	0	0
2.	Самостоятельная работа, час.			34	42	26	32	20	16	170
3.	Максимальная нагрузка, час.			68	84	52	64	40	32	340
4.	Форма промежуточной аттестации			ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

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					
Раздел 1 Техника безопасности.		4			
1.	<p>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность. Самоконтроль Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p> <p>Самостоятельная работа №1. Правила личной и общественной гигиены. Закаливание, баня, массаж. Профилактика проф. Заболеваний. История спорта и ф.к. Правила соревнований</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
Раздел 2. Легкая атлетика.		28			
2.	<p>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.</p>	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
3.	<p>Обучение технике прыжка в длину с места, обучение 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

№ 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
4.	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная 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
5.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ускорение 4x60м. Повторный бег 4x250м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учебная 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.	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная 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.	Обучение технике 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: 5-4.50; 4-4.20; 3-4.00м Дев: 5-3.60; 4-3.40; 3-3.00м 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. Юн: 5-14.0; 4-14.5; 3-15.0 Дев: 5-16.2; 4-16.5; 3-17.5 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
	Самостоятельная работа №2 Л/А Кросс .подготовка Прыжки в длину с места	14			
	Раздел 4 Плавание.	6			
9.	Тема 4.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди». Обучение старту, поворотам. Самостоятельная работа №3 Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Освоение дыхания в воде.. Знание правил плавания в открытых водоемах	2 4	бассейн	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.	30			
10.	Тема 3.1. Спортивные игры. Баскетбол. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста.	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.	Обучение передаче баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	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
12.	Совершенствование техники ведения и передач баскетбольного мяча одной рукой от плеча	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
13.	Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча.	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 техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка упражнения с элементами акробатике.	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
15.	Совершенствование техники отбора мяча у противника. Овладение баскетбольным мячом при отскоке от щита	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.	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка. Упражнения с гимнастической скамейкой	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
17.	Совершенствование элементов техники игры в баскетбол, броски с разных положений. Прием контрольного норматива: «бросок баскетбольного мяча с 10 точек	1	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
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1			
	Самостоятельная работа №4 Спорт игры Баскетбол	14			
	Всего за 3 семестр	68			

№ 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 4				
	Раздел 1. Техника безопасности.	4			
18.	<p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизическая характеристика будущей деятельности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы его определяющие. Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Техника безопасности.</p> <p>Воспитательный компонент. День Здоровья.</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
	Самостоятельная работа №5 Изучить приемы самомассажа и упражнения на расслабление.	2			
	<p>Раздел 3. Спортивные игры: волейбол Упражнения на тренажерах с отягощениями, акробатика, Профессиональная прикладная физическая подготовка. Атлетическая гимнастика</p>	36			
19.	<p>Тема 3.3. Подтягивание. Вис. Отжимание. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями. Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук, ног, туловища на тренажерах.</p>	2	Тренажерный зал	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа №6 Изучить основы Валеологии	4			
20.	Тема 3.1. Спорт игры. Волейбол. Техника игры в волейбол. Обучение техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста.	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
21.	Совершенствование техники приема волейбольного мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу.	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 приема волейбольного мяча двумя руками сверху. Передачи волейбольного мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу.	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.	Совершенствование техники приема и передачи в/б мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	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
24.	Обучение техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Учебная 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
25.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная 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

№ 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
26.	Обучение техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Учебная 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
27.	Прием контрольного норматива в нижней прямой подаче. Подача волейбольного мяча в зоны. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата. Самостоятельная работа №7 Спортигры Волейбол.	2 14	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
	Раздел 2. Легкая атлетика Профессионально-прикладная физическая подготовка.	22			
28.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Обучение техники прыжка в высоту способом перешагивания. Дартс. Настольный теннис. Фитнес. Ритмическая гимнастика. Гимнастическая аэробика.	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту		ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
29.	Лёгкая атлетика. Определение толчков ноги, 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		ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
30.	Обучение технике 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		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
31.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега. Прием контрольного норматива сгибания и разгибания рук от пола: Юн:5-38; 4-32; 3-23; Дев: 5-12; 4-10; 3-8	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту		ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
32.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с полного разбега. Переход через планку, приземление. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту		ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
33.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту. Юн: 5-135; 4-130; 3-125см Дев: 5-115; 4-110; 3-105см	2	Спортивный зал Гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа №8 Прыжки в высоту способом перешагивания	10			
	Раздел 4. Плавание.	6			
34.	Тема 4.2. Обучение технике плавания способом: «кроль на спине». Обучение старту, поворотам.	2	бассейн	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа №8 Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и спине. Освоение дыхания в воде.. Знание правил плавания в открытых водоемах.	4			
	Раздел 2. Легкая атлетика.	16			

№ 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
35.	Тема.2.3 Кроссовая подготовка. Обучение техники кроссового бега. Бег по различному грунту , повторный бег 2 х 400м. Атлетическая гимнастика. 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
36.	Обучение техники кроссового бега. Переменный бег 1 минута бега, через 1 минуту отдыха 3 раза. Стретчинг.	2	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
37.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовой 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
38.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовой бег 3000м. Общая физическая подготовка. Игра в футбол. Прием контрольного норматива в сгибании и разгибании рук на брусьях Юн: 5-15; 4-12; 3-10 раз Дев 5-16; 4-11; 3-9 раз- от пола Игра в футбол.	1	Стадион Спортивный городок	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1			
	Самостоятельная работа №9 Л/А Методика обучения техники бега на длинные дистанции	12			
	Всего за 4 семестр	84			
	Семестр 5				

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
	Раздел 1. Требования к технике безопасности	4			
39.	<p>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). . Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в ССУЗах оздоровительная и профессиональная направленность. Состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p> <p>Самостоятельная работа №10 Правила личной и общественной гигиены. Закаливание, баня, массаж. Профилактика проф. Заболеваний. История спорта и ф.к. Правила соревнований</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы, просмотр телевизионных программ о здоровье. Реферат.	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Раздел 2. Легкая атлетика.	36			
40.	<p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. в прыжках в длину с места: Специальные беговые упражнения. Двухсторонняя игра в футбол. Общая физическая подготовка</p>	2	Стадион	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
41.	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. 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
42.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ускорение 4x60м. Повторный бег 4x250м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учебная 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
43.	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. 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
44.	Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места: Юн: 5-2.30; 4-2.20; 3-2.10м Дев: 5-1.90; 4-1.80; 3-1.70м Учебная игра в футбол. Общая физическая подготовка.	2	Стадион	О1 О2 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа №11 Кросс. подготовка . Прыжки в длину с места.	8			
	Самостоятельная работа №12 Кросс. подготовка, Бег на короткие дистанции	6			
45.	Тема 2.2 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м юн: 5-3.30; 4-3.35; 3-3.50 500м дев: 5-1.50; 4-1.55; 3-2.00	2	Стадион	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
46.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выбегание по команде со старта 5раз по 20м. Бег на время 30м; 60м. Прием контрольного норматива в подтягивании на перекладине: Юн: 5-14; 4-11; 3-9раз. 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
47.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива бег на 100м. Юн: 5-14.0; 4-14.5; 3-15.0 Дев: 5-16.2; 4-16.5; 3-17.5 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
	Самостоятельная работа №13 Кросс. подготовка, Бег на короткие дистанции	6			
	Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.	12			
48.	Тема 3.1. Спортивные игры. Баскетбол. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. 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
49.	Обучение передаче баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в висе на согнутых руках на перекладине: Юн: 5-83; 4-45; 3-33 сек Дев: 5-22; 4-20; 3-14сек.	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

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
50.	Обучение техники броска баскетбольного мяча двумя руками от головы. Совершенствование техники ведения и передач баскетбольного мяча одной рукой от плеча. Учебная 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
51.	Обучение техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага. Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива –штрафные броски из 10 бросков :5-5; 4-4; 3-3	1	Спортивный зал, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи	О1 Д1 Д2	ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		1			
Самостоятельная работа №14 Спорт.игры баскетбол		4			
Всего за 5 семестр		52			
Семестр 6					
Раздел 1. Техника безопасности.		4			
52.	Тема 1.2. Психофизическая характеристика будущей деятельности. 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. Воспитательный компонент.- День здоровья	2	Реферат.	О1 О1 Д1 Д2	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
Самостоятельная работа №15 Изучить приемы самомассажа и упражнения на расслабление.		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 3. Спорт игры. Волейбол. Упражнения на тренажерах с отягощениями, акробатика, Профессиональная прикладная физическая подготовка. Атлетическая гимнастика.	28			
53.	Тема 3.3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах : Подтягивание. Вис. Отжимание. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями.	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
54.	Совершенствование техники приема и передачи 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 отжимании от пола. Юн: 5-44, 4-36, 3-28.	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
55.	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
56.	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 сгибании разгибании туловища Юн: 5-48, 4-37, 3-33.	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
57.	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
58.	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. 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
59.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол, атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге. Юн: 5-18; 4-16; 3-14раз Дев: 5-16; 4-14; 3-12 раз	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
60.	Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гирях. Юн: 5-40; 4-35; 3-30 раз	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
	Самостоятельная работа № 16 Спортивные игры: Волейбол.	12			
	Раздел2. Легкая атлетика. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	32			
61.	Тема 2.1 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 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
62.	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	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
63.	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 зал	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа № 17 Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	10			
64.	Тема 2.2. Обучение технике кроссового бега. Обучение технике бега на длинные дистанции. Повторный бег 2x250 м Общефизическая подготовка. Учебная игра в футбол. Дартс.	2	Спортивный комплекс	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
65.	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 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
66.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторный бег на отрезках 60 и 80м.Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусках и перекладине	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
67.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Повторный бег 2х250 м.Контрольный норматив на бег 3000м-юн; 2000м-дев. Общезащитная подготовка	1	Спортивный комплекс	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1			
	Самостоятельная работа № 18 Атлетическая гимнастика	8			
	Всего за 6 семестр	64			
	Семестр 7				
	Раздел 1. Основы физической культуры				
	Раздел I. Теория. Современное состояние физической культуры и спорта.				
68.	Тема 1.1Физическая культура и спорт в России. 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. Воспитательный компонент.- День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Мероприятие направлено на снижение рисков ,связанных с приобретением и употреблением никотиносодержащей продукции.	2	реферат	О1 О2 Д1 Д2	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа № 19 Личная и общественная гигиена	2			
	Раздел 2 Легкая атлетика.				
		26			

№ 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
69.	<p>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров. Прыжковая подготовка в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 3 x 250м. Двухсторонняя игра в футбол. Общая физическая подготовка.</p> <p>Самостоятельная работа №20 Легкая атлетика.</p>	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
70.	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.	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
71.	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 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
72.	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
73.	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

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр.	Коды формируемых компетенций, личностных результатов
74.	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
75.	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
Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.		10			
76.	Тема 3.2 Тема 3.3 Спортивные игры. Баскетбол. 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
	Самостоятельная работа № 21 «Баскетбол».	6			
77.	Соверш. игры в баскетбол. Обучение тактике нападения против личной защиты. Учебная игра на два кольца. Общая физ.подготовка	1	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
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	1			
Всего за 7 семестр		40			
8 семестр					
Раздел 1. Теория. Психофизическая характеристика будущей деятельности.		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
78.	<p>Тема 1.2 Техника безопасности. 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. Воспитательный компонент-День Здоровья. 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
	Раздел 3 Спортивные игры. Волейбол.	16			
79.	<p>Тема 3.1 Спортивные игры. Волейбол .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>Самостоятельная работа № 22 «Волейбол».</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
		8			
80.	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
81.	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 х 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
82.	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 и 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
	Раздел 2 Легкая атлетика.	14			
83.	Тема 2.1Прыжки 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. Воспитательный компонент -участие сборных команд в Спартакиаде ССУЗов по плаванию настольному теннису, городошному спорту, мини-футболу.	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Самостоятельная работа № 23 Легкая атлетика	8			
84.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с трех – семи шагов разбега. Упражнения на растягивание	2	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
85.	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	1	Стадион	О1 Д1	ОК 2,3,6 ЛР13,ЛР15,ЛР18,ЛР20 ЛР21,ЛР22,ЛР23,ЛР28 ЛР29,ЛР31,ЛР33,ЛР33 ЛР38,ЛР39
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	1			
	Всего за 8 семестр	32			

№ 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
	Итого объем образовательной программы.	340			

3 Условия реализации программы дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы в образовательной организации предусмотрены учебные помещения.

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

3.2 Информационное обеспечение

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

Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с.
2. **Бойко И.А.** Физическая культура,. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, 2021 г.

Дополнительная литература:

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с.
2. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с.

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 очередность 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> <ul style="list-style-type: none"> - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнение контрольных нормативов по видам спорта 	
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: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.05 Эксплуатация транспортного
электрооборудования и автоматики(по видам
транспорта, за исключением водного) (базовая
подготовка)

Форма обучения	очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДГ-21	
Курс	2,3,4	-
Семестр	3,4,5,6,7,8	-
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачёт	-

2022 г.

Разработчик:

Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ» Кухаренко А.А

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от « 09» марта 2022 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Методист Потапова Ю.В.

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
№ 6 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 ОГСЭ.04 «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 1. Техника безопасности			
Тема 1 Техника безопасности			
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции			
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции			
Тема 2.3 Прыжки в высоту	УН, ГТО	ДН	СД
Тема 2.4 Упражнения на тренажерах с отягощениями, акробатика, Профессиональная прикладная физическая подготовка.	УН, ГТО	ДН	СД
Атлетическая гимнастика	УН, ГТО	ДН	СД
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1 Баскетбол			
Тема 3.2 Волейбол			
Тема 3.3 Упражнения на тренажерах с отягощениями, акробатика, Профессиональная прикладная физическая подготовка.	УН, ГТО	Р	УС
Атлетическая гимнастика	УН, ГТО	Р	УС
Раздел 4. Плавание			
Тема 4.1 Плавание	УН, ГТО	Р	ДН

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

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 контрольных заданий: выполнение одного контрольного норматива

Требования к содержанию, объёму, 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.

Время проведения: поточным методом на протяжении одного занятия

Оборудование: Спортивный инвентарь

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

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

Порядок подготовки и порядок проведения: 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.

3. Пакет экзаменуемого

3.1.Перечень нормативов по физической культуре 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	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
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 временно освобожденных от занятий физической культуры студентов

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

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

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

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

20. Основы самоконтроля.
21. Организация и планирование самостоятельных занятий физических упражнений.
22. Психофизиологические качества.
23. Средства и методы развития силы.
24. Средства и методы развития выносливости.
25. Средства и методы развития быстроты.
26. Средства и методы развития гибкости.
27. Средства и методы развития ловкости.
28. Профилактика и особенности занятий в период индивидуальной реабилитации.
29. Природные факторы /солнечные ванны, закаливание, водные процедуры/их влияние на организм и методика применения.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу

по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и
автоматики(по видам транспорта ,за исключением водного) (базовая подготовка)

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

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики(по видам транспорта, за исключением водного) 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 ОГСЭ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики(по видам транспорта, за исключением водного) (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.