

Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по науке и высшей школе

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

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол от 16 апреля 2025 г.  
№ 5

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
СПб ГБПОУ «АТТ»  
от 16 апреля 2025 г.  
№ 822/178а

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплина:** ОГСЭ.05 Физическая культура

**Специальность** 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения	Очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДИ-51	ДИ-55
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3-8	1-6
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	176	176
- лекции, уроки, час.	12	12
- практические занятия, час.	152	152
- лабораторные занятия, час.	-	-
- курсовой проект/работа, час.	-	-
- промежуточная аттестация, час.	12	12
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:	-	-
- самостоятельная работа, час.	-	-
- консультации, час.	-	-
- экзамен, час.	-	-
Самостоятельная работа, час.	-	-
Итого объём образовательной программы, час.	176	176
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт	Дифференцированный зачёт

2025 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1547 от 09 декабря 2016 года.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Трофимишин П.И.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании цикловой комиссией № 4 «Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 8 от 12 марта 2025 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  
на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 4 от 26 марта 2025 г.

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

Согласовано  
с работодателем  
Акт №2 от 16 апреля 2025 г.

## Содержание

1	Общая характеристика программы	3
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	3
1.2	Использование часов вариативной части образовательной программы	4
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	9
3	Условия реализации программы	29
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	29
3.2	Учебно-методическое обеспечение программы	29
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	30
	Приложение 1 Оценочные материалы	31

## 1 Общая характеристика программы

### 1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

**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;

У2- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Знать:

31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 - Основы здорового образа жизни;

33 - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

34 - Средства профилактики перенапряжения.

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

Общие компетенции.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

### 1.2 Использование часов вариативной части образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл и предусматривает использование часов вариативной части.

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Раздел Лёгкая атлетика	6	Для развития общей физической подготовки

Знания и умения, которые углубляются	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34- средства профилактики перенапряжения.	Раздел Баскетбол	6	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
	Раздел Волейбол	4	Для совершенствования практических навыков владения техникой и тактикой игры
<b>Итого</b>		<b>16</b>	

## 2 Структура и содержание программы

### 2.1 Структура и объем программы

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Самостоятельная работа, час.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час.					
			Всего	в том числе				
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация
Раздел 1. Основы физической культуры	12	-	12	12				
Раздел 2. Легкая атлетика	58	-	58		58			
Раздел 3 Баскетбол	24	-	24		24			
Раздел 4 Волейбол	28	-	28		28			
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	24	-	24		24			
Раздел 6. Лыжная подготовка	12	-	12		12			
Раздел 7. Плавание	6	-	6		6			
Итоговое занятие	-	-						
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12	-	12	-	-	-	-	12
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>176</b>	<b>0</b>	<b>176</b>	<b>12</b>	<b>152</b>			<b>12</b>

## 2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

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

Учебный год	2025/2026		2026/2027		2027/2028		2028/2029		ИТОГО
	Курс		II		III		IV		
	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:</b>			<b>34</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>176</b>
- лекции, уроки, час.			2	2	2	2	2	2	12
- практические занятия, час.			30	32	24	28	18	20	152
- лабораторные занятия, час.			-	-	-	-	-	-	-
- курсовой проект/работа, час.			-	-	-	-	-	-	-
- промежуточная аттестация, час.			2	2	2	2	2	2	12
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:</b>			-	-	-	-	-	-	-
- самостоятельная работа, час.			-	-	-	-	-	-	-
- консультации, час.			-	-	-	-	-	-	-
- экзамен, час.			-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа, час.</b>			-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого объём образовательной программы, час.</b>			<b>34</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>176</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			<b>ДЗ</b>						

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

Учебный год	2025/2026		2026/2027		2027/2028		2028/2029		ИТОГО
	Курс		II		III		IV		
	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>24</b>			<b>176</b>
- лекции, уроки, час.	2	2	2	2	2	2			12
- практические занятия, час.	30	32	24	28	18	20			152
- лабораторные занятия, час.	-	-	-	-	-	-			-
- курсовой проект/работа, час.	-	-	-	-	-	-			-
- промежуточная аттестация, час.	2	2	2	2	2	2			12
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:</b>	-	-	-	-	-	-			-
- самостоятельная работа, час.	-	-	-	-	-	-			-
- консультации, час.	-	-	-	-	-	-			-
- экзамен, час.	-	-	-	-	-	-			-
<b>Самостоятельная работа, час.</b>	-	-	-	-	-	-			-
<b>Итого объём образовательной программы, час.</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>24</b>			<b>176</b>
<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 программы

№ занятия	Наименование разделов и тем. Содержание учебных занятий. Формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Наглядные пособия, оборудование, ЭОР, программное обеспечение	Литература §, стр. Домашнее задание	Коды формируемых умений и знаний, компетенций
	Семестр 3 (9 кл.) Семестр 1 (11 кл.)				
	<b>Раздел 1. Основы физической культуры.</b>	<b>2</b>			
1.	<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08 31 32
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>12</b>			
2.	<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b> Бег на корот. дистанции спец. беговые упр. Повт. бег на отрезках 60 и 80 м. Прыжки в длину с места, кроссовая подготовка. Бег 2x250м. Двусторонняя игра в футбол ОФП. <b>Воспитательный компонент.</b> День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.	2	стадион	О1 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3

3.	Обучение технике прыжка в длину с места, обучение технике бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка на снарядах: Брусья, Перекладина. Учебная игра в футбол.	2	стадион	O1 O2 Д1	OK 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Приём контрольного норматива в бег на 100м. Совершенствование прыжка в длину с места ,приём контрольного норматива в прыжках в длину <b>Воспитательный компонент.</b> Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	стадион	O1 O2 Д1	OK 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
5.	<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта, бег по повороту. Интервальный бег 4x200 м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусьях, перекладине. Игра в футбол.	2	стадион	O1 O2 Д1	OK 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
6.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Приём контрольного норматива в беге на средние дистанции  Общая физическая подготовка Игра в футбол.	2	стадион	O1 O2 Д1	OK 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
7.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Приём контрольного норматива прыжка в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка Игра в футбол.	2	стадион	O1 O2 Д1	31-34 У1-У3 OK 03,04, 06,07,08
	<b>Раздел 7. Плавание</b>	<b>2</b>			

8.	<b>Тема 7.1. Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».</b> Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.	2	бассейн	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>12</b>			
9.	<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b> Стойка и перемещение баскетболиста. Приём и передача б/б мяча двумя руками от груди. Обучение ведению б/б мяча. Общая физическая подготовка. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
10.	Обучение передаче б/б мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Обучение перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения баскетбольного мяча. Круговая тренировка на тренажерах ОРУ в парах. Двусторонняя игра в баскетбол без ведения и с ведением.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
11.	<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.</b> Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
12.	<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3

13.	Техника выполнения штрафного броска. Прием контрольного норматива: Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол. Атлетическая гимнастика.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
14.	<b>Тема 3.4.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b> Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
	<b>Раздел 6. Лыжная подготовка.</b>	<b>4</b>			
15.	<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b> Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой) Обучение технике лыжных ходов. Обучение технике одновременного бесшажного, одношажного.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
16.	Обучение технике лыжных ходов двухшажный классический ход Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тесты на внимание на быстроту реакции.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
17.	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего за 3 семестр (9 кл.)</b> <b>Всего за 1 семестр (11 кл.)</b>	<b>34</b>			
	<b>Семестр 4 (9 кл.)</b> <b>Семестр 2 (11 кл.)</b>				
	<b>Раздел 1</b> <b>Специальная оздоровительная и психофизическая подготовка к труду.</b>	<b>2</b>			

18.	<p><b>Тема 2.1. Техника безопасности на уроках физической культуры.</b> Профилактика проф. заболеваний средствами физического воспитания, контроль, тестирование состояния здоровья, двигат. качеств, психофизиологических функций к которым предъявляются профессиональные требования. <b>Воспитательный компонент.</b> День Здоровья.</p>	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Презентация по теме занятия	О1 О2 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08 31-34
	<b>Раздел 4. Спортивные игры Волейбол. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>12</b>			
19.	<p><b>Тема 4.1. Обучение технике приёма и передач в/б мяча двумя руками двумя руками сверху.</b> Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в в/бол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.</p>	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
20.	Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками сверху. Передачи в/б мяча в колоннах, в парах, на месте, в движении, в движении по кругу. Учебная игра. Приём контрольного норматива, в комплексной силе: отжимание от пола 30 сек и сгибание разгибание туловища 30 сек:	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
21.	<p><b>Тема 4.2. Обучение технике приёма и передачи в/б мяча двумя руками снизу.</b> Обучение технике прямой подачи снизу. Приём контрольного норматива в челночном беге 4х9м: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Упражнения на быстроту реакции.</p>	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3

22.	<b>Тема 4.3. Обучение технике нападающего удара в волейбол.</b> Совершенствование техники передач в/б мяча. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения с гириями.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
23.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование технике передач в/б мяча сверху снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в в/б. Атлетическая гимнастика. Приём контрольного норматива в отжимании на гириях:	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
24.	<b>Тема 4.4. Совершенствование технике верхней прямой подачи.</b> Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения для развития внимания и координации. Приём контрольного норматива в приседании на одной ноге:	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, сетка.	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
	<b>Раздел 2;5 Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>6</b>			
25.	<b>Тема 2.4.и 5.1. Обучение технике прыжка в высоту, способом перешагивания.</b> Определение толчков ноги, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах. Учебная игра в волейбол	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту.	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3

26.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом, «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки с 3-7 шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании туловища /1 мин/:	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту.	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
27.	<b>Тема 2.5. и 5.2.. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</b> Приём контрольного норматива по прыжкам в высоту: ППФП. Упражнения на развитие быстроты реакции, динамометрия прилагаемых усилий.	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков в высоту.	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
<b>Раздел 7. Плавание</b>		<b>2</b>			
28.	<b>Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «брасс».</b> Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2	бассейн	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
<b>Раздел 2..Легкая атлетика. Метание гранаты</b>		<b>12</b>			
29.	<b>Тема 2.6.Обучение технике кроссового бега, бег в гору и под гору.</b> Преодоление препятствий. Кроссовый бег 2000м. Обучение технике кроссового бега. Бег по различному грунту. Повторный бег 2х500м. Общая физическая подготовка на брусьях, перекладине, шинах.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
30.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег 2000м. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в сгибании и разгибании рук на брусьях: Юн: 5-20; 4-15; 3-10 Отжимания Дев: 5-17; 4-12; 3-8 Игра в футбол.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3

31.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 1000м Юн, 500м Дев. ППФП.	2	стадион	O1 O2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
32.	<b>Тема 2.7 Обучение технике метания гранаты.</b> Держание, отведение, финальное усилие. Метание с места и боком к метанию. Отведение и скрестный шаг. Метание гранаты с 3 шагов разбега. Общая физическая подготовка. Приём контрольного норматива в подтягивании на перекладине. Игра в футбол.	2	стадион	O1 O2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
33.	Совершенствование техники метания гранаты. Разбег, отведение, скрестный шаг. Финальное усилие.. Приём контрольного норматива в метании гранаты. Игра в футбол.	2	стадион	O1 O2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
34.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 3000м Юн, 2000м Дев. ППФП.	2	стадион	O1 O2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
35.	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2			
	<b>Всего за 4 семестр (9 кл.)</b>	<b>36</b>			
	<b>Всего за 2 семестр (11 кл.)</b>				
	<b>Всего за 2курс(9кл)</b>	<b>70</b>			
	<b>Всего за 1курс(11кл)</b>				
	<b>3 курс(9кл)</b>				
	<b>2 курс(11кл)</b>				
	<b>Семестр 5 (9 кл.)</b>				
	<b>Семестр 3 (11 кл.)</b>				

	<b>Раздел 1. Основы физической культуры.</b>	<b>2</b>			
<b>36.</b>	<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 О2 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b> <b>Спортивные игры: футбол.</b>	<b>8</b>			
<b>37.</b>	<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. <b>Воспитательный компонент.</b> День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.	2	стадион	О1 О2 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
<b>38.</b>	<b>Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Ускорение 4 x 60м. Повторный бег 4 x 250м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Прием контрольного норматива в беге на 100м. Учебная игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
<b>39.</b>	Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции: 1000м юн. 500м дев. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3

40.	<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
<b>Раздел 7. Плавание.</b>		<b>2</b>			
41.	<b>Тема 7.1.Обучение технике плавания способом: «кроль на груди».</b> Обучение технике плавания способом: «кроль на груди», «кроль на спине». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).	2	бассейн	О1 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>12</b>			
42.	<b>Тема 3.1. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста.</b> Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
43.	<b>Тема 3.2. Совершенствование передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.</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 мячи.	О1 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
44.	<b>Тема 3.3. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага</b> Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3

45.	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
46.	<b>Тема 3.4. Совершенствование техники броска с штрафной линии.</b> Прием контрольного норматива: штрафной бросок (из 10 бросков) Учебная игра на одно кольцо. Общая физическая подготовка. Упражнения на перекладине, брусьях.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
47.	Приём контрольного норматива :бросок баскетбольного мяча с 10 точек. Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
	<b>Раздел 6. Лыжная подготовка.</b>	<b>2</b>			
48.	<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой).</b> Совершенствование техники лыжного хода: одношажного, двухшажного классического хода. Общая физическая подготовка.	2	стадион	О1	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
49.	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего за 5 семестр (9 кл.)</b> <b>Всего за 3 семестр (11 кл.)</b>	<b>28</b>			
	<b>Семестр 6 (9 кл.)</b> <b>Семестр 4 (11 кл.)</b>				
	<b>Раздел 1. Основы физической культуры.</b>	<b>2</b>			

50.	<b>Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.</b> Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 О2 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34
<b>Раздел 4. Спортивные игры: волейбол</b>		<b>12</b>			
51.	<b>Тема 4.1. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.</b> Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития мышц рук и пресса.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
52.	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. <b>Воспитательный компонент.</b> День здоровья.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
53.	<b>Тема 4.2. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.</b> Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 x 9м.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3

54.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча снизу, сверху. Учебная игра в волейбол, атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
55.	<b>Тема 4.3. Совершенствование техники нападающего удара.</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Прием контрольного норматива в отжимании на гири.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
56.	Совершенствование элементов техники игры в волейбол. Прием контрольного норматива в нижней прямой подачи. Подача волейбольного мяча в зоны. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Атлетические упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.</b>		<b>6</b>			
57.	<b>Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания.</b> Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол. <b>Воспитательный компонент.</b> Спартакиада среди ССУзов по плаванию, настольному теннису, мини-футболу, городошному спорту	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
58.	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. Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3

59	<b>Тема 2.5 Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту</b> Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
	<b>Раздел 7. Плавание.</b>	<b>2</b>			
60.	<b>Тема 7.2. Обучение технике плавания способом: «басс».</b> Обучение технике плавания способом: «басс». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).	2	бассейн	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
	<b>Раздел 2 Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>			
61.	<b>Тема 2.6. Совершенствование техники кроссового бега.</b> Повторный бег 2по 500 Атлетическая гимнастика. Упражнение на шинах в парах. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
62.	<b>Тема 2.7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Повторный бег на отрезках 60 и 80м.Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусках перекладине.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
63.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Прием контрольного норматива в беге на 100м. Общая физическая подготовка на гимнастическом городке. Упражнения на брусках перекладине. Игра в футбол..	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3

64.	<b>Тема 2.8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приём контрольного норматива в беге на 3000метров.-юн 2000м-дев. Комплекс физических упражнений. Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
65.	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2			
	<b>Всего за 6 семестр (9 кл.)</b> <b>Всего за 4семестр (11 кл.)</b>	32			
	<b>Всего за 3 курс(9кл)</b> <b>Всего за 2 курс(11кл)</b>	60			
	<b>4 курс(9кл)</b> <b>3 курс(11кл)</b>				
	<b>Семестр 7 (9 кл.)</b> <b>Семестр 5 (11 кл.)</b>				
	<b>Раздел 1.Основы физической культуры.</b>	2			
66.	<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.</b> Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Техника безопасности.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	10			

67.	<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.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
68.	<b>Тема 2.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, совершенствование технике бега на средние дистанции.</b> Кроссовая подготовка. Повторный бег 4 x 200м. Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина. Учебная игра в футбол. <b>Воспитательный компонент.</b> День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
69.	<b>Тема 2.3. Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции:</b> 1000м юноши 500м девушки Общая физическая подготовка. Игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
70.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения, ускорение. Бег 3 x 60м. Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
71.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива бег на 100м. Общая физическая подготовка и игра в футбол. <b>Воспитательный компонент.</b> Спартакиада среди ССУзов по легкой атлетике.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
<b>Раздел 3. Баскетбол, атлетическая гимнастика.</b>		<b>8</b>			

72.	<b>Тема 3.1. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста.</b> Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Учебная игра в баскетбол.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
73.	<b>Тема 3.2. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.</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 мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
74.	<b>Тема 3.3. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага.</b> Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08
75.	<b>Тема 3.4. Приём контрольного норматива: бросок баскетбольного мяча с 10 точек.</b> Юн: 5-5; 4-4; 3-3 (попадания) Дев: 5-4; 4-3; 3-2 (попадания) Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра в баскетбол	2	Спортивный зал, баскетбольные мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
76.	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	2			
	<b>Всего за 7 семестр (9 кл.)</b>	22			
	<b>Всего за 5 семестр (11 кл.)</b>				
	<b>Семестр 8 (9 кл.)</b>				
	<b>Семестр 6 (11 кл.)</b>				
	<b>Раздел 1. Основы физической культуры.</b>	2			

77.	<b>Тема 1.2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.</b> Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.	2	Изучение рекомендованной литературы, дополнительной литературы просмотр телевизионных программ о здоровье Реферат	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34
	<b>Раздел 6. Лыжная подготовка.</b>	<b>6</b>			
78.	<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка.</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
79	<b>Тема 6.2. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.</b>	2			
80.	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км <b>Воспитательный компонент.</b> День здоровья.	2	стадион	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
	<b>Раздел 4. Волейбол, атлетическая гимнастика.</b>	<b>8</b>			
81.	<b>Тема 4.1. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Стойка и перемещение волейболиста.</b> Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3

82.	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.	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
83.	<b>Тема 4.2. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.</b> Передача перед собой, в парах, у стенки. Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива в челночном беге 4 x 9м	2	Спортивный зал, волейбольная сетка, в/л мячи.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08 31-34 У1-У3
84.	Совершенствование 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. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортивный зал, волейбольные мячи, волейбольная сетка	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.</b>	<b>6</b>			
85.	<b>Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания.</b> Определение толчка, подбор разбега, разбег и отталкивание. Атлетическая подготовка, упражнения на тренажерах. Учебная игра в волейбол. <b>Воспитательный компонент.</b> Спартакиада среди ССУзов по плаванию, настольному теннису, мини-футболу, городошному спорту	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
86.	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. . Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 01, 02, 03,04, 06,07,08,10,11  31-34 У1-У3

<b>87.</b>	<b>Тема2.5 Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту</b> Прыжки с трех – семи шагов разбега. Атлетическая подготовка. Упражнения на растягивание «Стретчинг». Учебная игра в волейбол. Прием контрольного норматива прыжка в высоту способом «перешагивание»	<b>2</b>	Спортивный зал, гимнастический мат, стойки, планка для прыжков.	О1 Д1 Д2	ОК 03,04, 06,07,08  31-34 У1-У3
<b>88.</b>	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего за 8семестр (9 кл.)</b> <b>Всего за 6семестр (11 кл.)</b>	<b>24</b>			
	<b>Всего за 4 курс(9кл)</b> <b>Всего за 3 курс(11кл)</b>	<b>46</b>			
	<b>Итого объем образовательной программы</b>	<b>176</b>			

### 3 Условия реализации программы

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал

Тренажерный зал

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

#### 3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

##### Основная литература:

О1 Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 03.12.2024). — Текст : электронный.

О2 Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 03.12.2024). — Текст : электронный.

##### Дополнительная литература:

Д1 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 21.11.2024).

Д2 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 21.11.2024).

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

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Дисциплина:** ОГСЭ.05 Физическая культура

**Специальность:** 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения	Очная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Группа	ДИ-51	ДИ-55
Курс	2,3,4	1,2,3
Семестр	3-8	1-6
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт	Дифференцированный зачёт

2025 г.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Трофимишин П.И.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании цикловой комиссией №4 «Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 8 от 12 марта 2025 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  
на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол № 4 от 26 марта 2025 г.

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

Согласовано  
с работодателем  
Акт №2 от 16 апреля 2025 г.

Принято  
на заседании педагогического совета СПб ГБПОУ «АТТ»  
Протокол №5 от 16 апреля 2025 г.

Утверждено  
приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»  
№ 822/178а от 16 апреля 2025 г.

# 1 Паспорт оценочных материалов

## 1.1 Общие положения

Оценочные материалы предназначены для оценки результатов освоения обучающимися программы по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура.

Оценочные материалы включают контрольные материалы для проведения:

- промежуточной аттестации в 1/3 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 2/4 семестр в форме дифференцированного зачёта.
- промежуточной аттестации в 3/5 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 4/6 семестр в форме дифференцированного зачёта .
- промежуточной аттестации в 5/7 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 6/8 семестр в форме дифференцированного зачёта.

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

## 1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке

### Промежуточная аттестация в 1/3 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка. Бег-100м Бег на средние дистанции Прыжок в длину с места. Плавание. Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс». Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка. Бросок баскетбольного мяча с 10 точек.	Выполнение контрольных нормативов
З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. З3-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; З4-средств профилактики перенапряжения. а жизни.	- Основы физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека

**Промежуточная аттестация в 2/4 семестре.**

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
<p>У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>- Волейбол. Атлетическая гимнастика (прыжки в высоту). Профессионально прикладная физическая подготовка. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p> <p>Техника нижней подачи и приёма после неё.</p> <p>Техника прямого нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</p> <p>Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.</p> <p>Прием контрольного норматива в челночном беге 4 х 9м.</p> <p>Прием контрольного норматива в отжимании на гирях.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Прием контрольного норматива по прыжкам в высоту.</p> <p>Плавание способом «кроль на спине».</p> <p>Обучение старту, поворотам.</p> <p>Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.</p> <p>Приём контрольного норматива в беге на 100м</p> <p>Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-: юноши 2000м-девушки</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов</p>
<p>31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>33-условий профессиональной деятельности и зоны риска</p>	<p>- Профилактика проф. заболеваний средствами физического воспитания, контроль, тестирование состояния здоровья, двигат. качеств, психофизиологических</p>	<p>излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности</p>

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.	функций к которым предъявляются профессиональные требования.	человека.

### Промежуточная аттестация в 3/5 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения. Прием контрольного норматива в беге на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Плавание способом «брасс». Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации. Атлетическая гимнастика, спортивные игры. Баскетбол. Общая физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- Теория. Современное состояние физической культуры и спорта Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в ССУЗах оздоровительная и профессиональная направленность	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека
32 Здоровый образ жизни. 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Устный опрос, реферат.

**Промежуточная аттестация в 4/6 семестре.**

<b>Результаты освоения</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
<b>Уметь:</b>		
<p>У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>- Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика. Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Общая физическая подготовка упражнения с элементами акробатике.</p> <p>Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.</p> <p>Легкая атлетика. Прыжки в высоту.</p> <p>Общая физическая подготовка. Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Совершенствование техники кроссового бега.</p> <p>Приём контрольного норматива в беге на 100м.</p> <p>Приём контрольного норматива в беге на 3000метров-юноши 2000м-девушки</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов</p>
<p>31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>- Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.</p>	<p>излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p>
<p>32 Здоровый образ жизни.</p> <p>33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.</p>	<p>Причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.</p> <p>Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности.</p>	<p>Устный опрос, реферат.</p>

### Промежуточная аттестация в 5/7 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров Бег средние дистанции Общая физическая подготовка на снарядах: брусья, перекладина Прием контрольного норматива в прыжках в длину способом «согнув ноги». Общая физическая подготовка и игра в футбол. Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Баскетбол. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места	Выполнение контрольных нормативов
31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека
32 Здоровый образ жизни. 33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.	- Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Техника безопасности.	Устный опрос, реферат.

### Промежуточная аттестация в 6/8 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<b>Уметь:</b>		
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. У2-применять рациональные	- Атлетическая гимнастика. Спортивные игры. Волейбол. Прием контрольного норматива, в комплексной силе: отжимания от пола за 30сек и сгибание разгибание туловища за 30сек.	Выполнение контрольных нормативов

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
<p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Прием контрольного норматива в приседании на одной ноге.</p> <p>Прием контрольного норматива в отжимании на гирях.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивание.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p>	
<p>31 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>- Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности.</p>	<p>излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p>
<p>32 Здоровый образ жизни.</p> <p>33-условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>34-средств профилактики перенапряжения. а жизни.</p>	<p>- Критерии нервно – эмоционального и психического утомления, методы повышения производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, повышение работоспособности.</p>	<p>Устный опрос, реферат.</p>

## 2 Пакет экзаменатора

### 2.1 Условия и порядок проведения

#### Промежуточная аттестация в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

#### Промежуточная аттестация в 3,4,5,6,7,8 семестрах.

Условия приема: до сдачи дифференцированного зачёта допускаются студенты, выполнившие запланированные рабочей программой работы в форме подведения итогов по результатам ежемесячной аттестации и выполнения контрольных нормативов (в течение семестра согласно графику) и имеющие положительные оценки по итогам их выполнения.

Количество работ:

- выполнение всех нормативов согласно таблице нормативов и в соответствии с нормативами оценок для всех курсов, утвержденных ЦК № 4. Нормативов ВФСК «ГТО» соответствующей степени.

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;

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению:

дифференцированный зачёт включает все запланированные рабочей программой работы.

Время проведения: 90 минут.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и порядком проведения, критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии, запланированные рабочей программой работы проводятся в течение курса обучения.

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

Условия приема: до сдачи дифференцированного зачета допускаются студенты при условии посещения не менее 75% занятий, выполнения контрольных нормативов и получения

положительной оценки по итогам:

Время выполнения заданий:

20-30 минут каждому студенту на подготовку к контрольному нормативу, 10 на выполнение.

30 минут на выполнение заданий, 60 минут на проверку.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: не используется

## 2.2 Критерии и система оценивания

**Промежуточная аттестация в 1,2,3,4,5,6 семестрах.**

**Промежуточная аттестация в 3,4,5,6,7,8 семестрах.**

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.

Для освобождённых от занятий физической культуры:

- 2 реферата (в каждом семестре).

## 3 Пакет экзаменуемого

**Промежуточная аттестация в 1,2,3,4,5,6 семестрах.**

**Промежуточная аттестация в 3,4,5,6,7,8 семестре.**

### 3.1 Перечень запланированных программой работ

**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	8.9	8.4	7.9	8.9	8.4	7.9	9.1	8.5	8.0
	Д	10,7	9.9	9.2	10.7	9.9	9.2	11.1	10.3	9.5
Бег 100м	Ю	14.8	14.1	13.2	14.8	14.1	13.2	15.8	14.4	13.9
	Д	17.9	16.0	15.8	17.9	16.9	15.8	18.1	17.1	16.2
Бег 3000 м	Ю	15:20	14:10	12:20	15:20	14:10	12:20	14:50	13:20	12:00
Бег 2000 м	Д	12:20	11:05	9:40	12:20	11:05	9:40	13:25	12:15	10:40
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. пересеч. местн.	Ю	27:00	25:00	23:00	27:00	25:00	23:00	26:30	24:30	21:30
Кросс 3 км. пересеч. местн.	Д	19:20	17:40	16:10	19:20	17:40	16:10	19:35	18:10	17:10
Марш-бросок 6 км.	Ю	36:00	34:00	32:00	34:00	32:00	30:00	34:00	32:00	30:00
Марш-бросок 3 км.	Д	24:00	23:00	21:00	23:00	21:00	19:00	23:00	21:00	19:00
Метание гранаты 700 г.	Ю	27	29	36	27	29	36	32	36	38
Метание гранаты 500 г.	Д	12	17	22	12	17	22	13	18	22
Прыжки в длину с разбега	Ю	400	420	450	420	435	460	420	435	460
	Д	300	340	360	340	360	380	340	360	380
Прыжки в длину с места	Ю	192	213	233	192	213	233	207	228	244

	Д	157	173	188	157	173	188	167	183	198
Прыжки в высоту с разбега	Ю	125	130	135	125	135	140	125	135	140
	Д	105	110	115	110	115	120	110	115	120
Челночный бег 4х9 м	Ю	9.9	9.6	9.2	9.9	9.4	9.0	9.9	9.4	9.0
	Д	11.5	11.2	10.8	113	10.8	10.4	11.3	10.8	10.4
Челночный бег 10х10 м	Ю	28.0	27.0	26.0	27.0	26.0	25.0	27.0	26.0	25.0
	Д	31.0	30.0	29.0	30.0	29.0	28.0	30.0	29.0	28.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1мин)	Ю	34	41	51	34	41	51	32	38	50
	Д	31	37	45	31	37	45	31	36	45
Поднимание туловища из полож. лежа на спине за 30сек.	Д	18	20	22	22	24	26	22	24	26
Поднимание прямых ног в висе на перекладине	Ю	10	12	14	12	14	15	12	14	15
Подтягивание на перекладине	Ю	8	12	15	8	12	15	9	13	16
Подтягивание на низкой перекладине 90см	Д	10	14	20	10	14	20	9	13	19
Подъем переворотом	Ю	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Броски Б/Б мяча количество попаданий из 10 точек	Ю	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5	3	4	5
Сгибание и разгиб. рук в упоре на брусьях	Ю	9	12	15	10	15	20	10	15	20
Сгибание и разгибание рук на гирях	Ю	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	25	32	43	30	36	42	27	33	45
	Д	8	12	17	8	12	17	12	14	16
Комплексная сила ( к-во раз за1мин.пресс+отжим от пола)	Ю	50	55	60	55	60	65	50	55	60
	Д	35	40	45	35	40	45	35	40	45
Рывок гири 16 кг. к-во раз	Ю	14	19	35	14	19	35	20	26	44
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0	33.0	45.0	58.0
	Д	10.0	12.0	15.0	12.0	16.0	20.0	12.0	16.0	20.0
Наклон туловища (см)	Ю	6	18	13	6	8	13	6	8	13
	Д	7	9	16	7	9	216	8	11	16
Приседание на одной ноге	Ю	12	14	16	14	16	18	14	16	18
	Д	10	12	14	12	14	16	12	14	16
Бег на лыжах 5 км.	Ю	29:00	28:00	25:00	28:00	25:00	23:00	28:00	25:00	23:00
Бег на лыжах 3 км.	Д	20:30	18:40	16:40	20:30	18:40	16:40	21:30	19:20	17:50
Плавание 50м в/с мин, сек.	Ю	1:17	1:03	0:49	1:17	1:03	0:49	1:15	0:58	0:48
	Д	1:30	1:16	1:00	1:30	1:16	1:00	1:28	1:13	0:58

### График сдачи контрольных нормативов по физической культуре

Виды упражнений		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Бег 60м		+								
2	Бег 100м		+								+
3	Бег 3000м		+							+	

4	Бег 2000м		+							+	
5	Бег 1000м	+									
6	Бег 500м	+									
7	Кросс 5км										
8	Кросс 3км										
9	Марш бросок 6км										+
10	Марш бросок 3км										+
11	Метание гранаты 700гр.		+							+	
12	Метание гранаты 500гр		+							+	
13	Прыжки в длину с разбега		+								
14	Прыжки в длину с места	+									
15	Прыжки в высоту с разбега							+	+		
16	Челночный бег 4*9м					+					
17	Челночный бег 10*10м									+	
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин)							+			
19	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек										
20	Поднимание прямых ног в висе на перекладине					+					
21	Подтягивание на перекладине	+							+		
22	Подтягивание на низкой перекладине	+							+		
23	Подъем с переворотом										+
24	Броски Б/Б мяча кол-во попаданий из 10 точек					+					
25	Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях								+		
26	Сгибание/разгибание рук на гири					+					
27	Сгибание/разгибание рук от пола							+			+
28	Комплексная сила 1 мин.				+						
29	Вис на согнутых руках (сек)				+						
30	Наклон туловища (см)						+				
31	Приседание на одной ноге				+						
Виды упражнений		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32	Бег на лыжах 5км						+	+			
33	Бег на лыжах 3км						+				
34	Плавание 50м в/с сек										
35	Волейбол								+		
36	Лазание по канату									+	
37	Футбол										+

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

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

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу**  
по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура  
для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

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

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1547 от 09 декабря 2016 года.

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику программы;
- структуру и содержание программы;
- условия реализации программы;
- контроль и оценку результатов освоения программы;
- оценочные материалы.

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

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

Содержание программы раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы, их содержание, объём часов, перечислены лабораторные и практические работы. Так же в содержании указаны общие и профессиональные компетенции, личностные результаты на формирование которых направлено изучение.

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

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

Рабочая программа завершается приложением – оценочных материалов проведение промежуточной аттестации.

Реализация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент  
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Бойко И.А.