

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.
№ 7

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина ОБД.09 Физическая культура
Специальность 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)

Форма обучения	Очная
	на базе основного общего образования
Группа	ДЛ-51
Курс	1
Семестр	1, 2
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:	78
- лекции, уроки, час.	
- практические занятия, час.	74
- лабораторные занятия, час.	
- промежуточная аттестация, час.	4
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в т.ч.:	
- самостоятельная работа, час.	
- консультации, час.	
- экзамен, час.	
Итого объём образовательной программы, час.	78
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет

2025 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования (далее - СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России № 413 от 17 мая 2012 года.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Соколовым Р.А.

Рассмотрено и одобрено
на заседании цикловой комиссией № 4 «Физическая культура и безопасность
жизнедеятельности» СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 10 от 12 марта 2025 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Павлова Н.А.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено
на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 7 от 26 марта 2025 г.

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

Согласовано
с работодателем
Акт № 3 от 16 апреля 2025 г.

Содержание

1	Общая характеристика программы	4
1.1	Цели и планируемые результаты освоения программы	4
2	Структура и содержание программы	11
2.1	Структура и объём программы	11
2.2	Распределение нагрузки по курсам и семестрам	13
2.3	Тематический план и содержание программы	14
3	Условия реализации программы	33
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	33
3.2	Учебно-методическое обеспечение программы	33
4	Контроль и оценка результатов освоения программы	34
	Приложение 1 Оценочные материалы	35

1 Общая характеристика программы

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

1 Общая характеристика программы

1.1 Цели и планируемые результаты освоения программы

Цели дисциплины

Целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи дисциплины:

В результате освоения программы по физической культуре у обучающихся будут сформированы

Личностные результаты:

Гражданского воспитания:

- 1.1 Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- 1.2 Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- 1.3 Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- 1.4 Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- 1.5 Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- 1.6 Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- 1.7 Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2. Патриотического воспитания:

- 2.1 Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- 2.2 Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному

- наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- 2.3 Идеинная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
3. Духовно-нравственного воспитания:
- 3.1 Осознание духовных ценностей российского народа;
- 3.2 Сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- 3.3 Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- 3.4 Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- 3.5 Ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
4. Эстетического воспитания:
- 4.1 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- 4.2 Способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- 4.3 Убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- 4.4 Готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
5. Физического воспитания:
- 5.1 Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- 5.2 Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 5.3 Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- Трудового воспитания:
- 6.1 Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- 6.2 Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- 6.3 Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- 6.4 Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей

жизни;

7. Экологического воспитания:

7.1 Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

7.2 Планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

7.3 Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

7.4 Умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

7.5 Расширение опыта деятельности экологической направленности;

8. Ценности научного познания:

8.1 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

8.2 Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

8.3 Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

У обучающегося будут сформированы следующие метапредметные результаты:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями (УУПД)

1. Базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

1.1 Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

1.2 Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

1.3 Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

1.4 Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях,

1.5 Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

1.6 Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия, развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

2. Базовые исследовательские действия

2.1 Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками

разрешения проблем;

2.2 Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

2.3 Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

2.4 Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

2.5 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

2.6 Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

2.7 Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

2.8 Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

2.9 Разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

2.10 Осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

2.11 Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

2.12 Уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

2.13 Выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

2.14 Ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3. Работа с информацией:

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

3.2 Создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

3.3 Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

3.4 Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических

норм, норм информационной безопасности;

3.5 Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями (УКД)

1.Общение:

1.1 Осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

1.2 Распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

1.3 Владеть различными способами общения и взаимодействия;

1.4 Аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

1.5 Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2. Совместная деятельность:

2.1 Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

2.2 Выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

2.3 Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

2.4 Оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

2.5 Предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

2.6 Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

2.7 Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

III. Овладение универсальными регулятивными действиями (УРД)

1.Самоорганизация:

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

1.2 Самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

1.3 Давать оценку новым ситуациям;

1.4 Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

1.5 Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- 1.6 Оценивать приобретенный опыт;
- 1.7 Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
2. Самоконтроль:
 - 2.1 Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
 - 2.2 Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
 - 2.3 Использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
 - 2.4 Уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
3. Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
 - 3.1 Самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
 - 3.2 Саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
 - 3.3 Внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
 - 3.4 Эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
 - 3.5 Социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
4. Принятие себя и других людей:
 - 4.1 Принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
 - 4.2 Принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
 - 4.3 Признавать свое право и право других людей на ошибки;
 - 4.4 Развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания

работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

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

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

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей

2 Структура и содержание программы

2.1 Структура и объем программы

Наименование разделов и (или) тем	Итого объем образовательной программы, час.	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час.					
		Всего	в том числе				
			лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовой проект/ работа	промежуточная аттестация
Введение	2	2	2				
Раздел 1 Единоборства (самбо, дзюдо, ушу, бокс, кёкусинкай)							
Раздел 2 Общая физическая подготовка (тяжелая атлетика, перетягивание каната, легкая атлетика)	30	30	2	28			
Раздел 3 Спортивные игры (роллер спорт, гольф, хоккей на траве, городошный спорт, лапта)	4	4		4			
Раздел 4 Зимние виды спорта (Лыжные гонки, Биатлон)	1	1		1			
Раздел 5 Спортивный туризм, скалолазание	1	1		1			
Раздел 6 Спортивные игры (бадминтон, волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, лапта)	34	34		34			
Раздел 7 Танцевальный спорт, чир спорт,	1	1		1			
Раздел 8 Компьютерный спорт	1	1		1			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4	4					4
Промежуточная аттестация в форме экзамена							
Итого объем образовательной программы	78	78	4	70			4

2.2 Распределение часов по курсам и семестрам

Учебный год	2025/2026		2026/2027		2027/2028		2028/2029		ИТОГО
	I		II		III		IV		
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.:									
- лекции, уроки, час.	2	2							4
- практические занятия, час.	30	40							70
- лабораторные занятия, час.									
- промежуточная аттестация, час.	2	2							4
Промежуточная аттестация в форме экзамена в т.ч.:									
- самостоятельная работа, час.									
- консультации, час.									
- экзамен, час.									
Итого объём образовательной программы	34	44							78
Форма промежуточной аттестации	ДЗ	ДЗ							ДЗ

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 1					
1	<p>Введение. Знания о физической культуре. Требования безопасности при организации занятий. Правила личной гигиены, требования к спортивной форме для занятий. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Правильное сбалансированное питание спортсмена. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек с использованием физических упражнений и соблюдением режима дня.</p> <p>Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений.</p> <p>Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга</p>	2	Спортивный зал	О1 Д1	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
Раздел 2 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика		16			
2	<p>Тема 2.3 Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).</p>	2	Стадион	О1-О2	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5,</p>

	<p>Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Контрольный норматив: Подтягивание- юноши на высокой Перекладине; девушки на низкой перекладине.</p>				<p>2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
3	<p>Тема 2.4 Легкая атлетика Развитие координационных способностей.</p> <p>Выпады левой (правой) ногой вперед-назад с разноименной работой рук.</p> <p>Бег с захлестыванием голени спиной вперед.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра одной ноги (левой, затем правой).</p> <p>Прыжки с ноги на ногу спиной вперед.</p> <p>Бег с высоким подниманием коленей левым, потом правым боком с чередованием с бегом скрестным шагом.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра с чередованием поднимания бедра просто вверх и бедра вверх — в сторону.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу спиной вперед.</p> <p>Бег с высоким подниманием коленей (3 шага), стойка на левой ноге; правая рука вверх; левая рука вперед, в сторону, круг вперед, круг назад. Далее то же, через 3 шага, стоя на другой ноге.</p> <p>Прыжки на скакалке (поочередно 1 раз на левой ноге, 1 раз на двух ногах, 1 раз на правой ноге и т.д.) или прыжки на скакалке в высоком темпе (бег на месте).</p> <p>Старты из разных исходных положений (упор сидя, руки сзади; лёжа на спине, руки за голову).</p>	2	Стадион	<p>О1-О2 Д1</p>	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
4	<p>Тема 2.5 Легкая атлетика Обучение технике кроссового бега.</p> <p>Бег по различному грунту. Трава, твердый, мягкий грунт, асфальт</p> <p>Бег в гору и под гору 6-8р</p> <p>Бег с преодолением препятствий, кусты. Поваленные деревья.</p>	2	Стадион	<p>О1-О2 Д1,Д2</p>	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p>

	<p>Высокий старт и стартовый разгон. Выбегание со старта по команде 5-6р</p> <p>Бег по дистанции и финиширование. Методика развития выносливости. Тренировка в кроссовом беге. Самоконтроль бегуна.</p> <p>Прием Контрольного норматива в кроссовом беге на 1000м юноши, 500 м девушки</p>				<p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
5	<p>Тема 2.6 Легкая атлетика .Обучение технике бега на короткие дистанции.</p> <p>Специально-беговые упражнения.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра 3x50м</p> <p>Бег с захлестыванием голени 3x50м</p> <p>Бег через прямую ногу 3x50м</p> <p>Бег в шаге 3x50м</p> <p>Семенящий бег 3x50м</p> <p>Бег с ускорением 3x50м</p> <p>Учебная игра в футбол.</p>	2	Стадион	<p>О1-О2 Д1,Д2</p>	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
6	<p>Легкая атлетика Обучение технике бега на короткие дистанции.</p> <p>Низкий старт Выбегание по команде преподавателя-6р</p> <p>Пробегание отрезков 30м, 60м с низкого старта и с ходу по 2-3р</p> <p>Контрольный норматив: «Бег 100м».</p> <p>Учебная игра в футбол.</p>	2	Стадион	<p>О1-О2 Д1,Д2</p>	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p>

					УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
7	Кроссовый бег в переменном темпе 30-40 мин с ускорениями 400-1000 м (8-3 раза). Прыжковые упражнения, меняя попеременно ногу, и на одной ноге с небольшим продвижением. Двухсторонняя игра в футбол. Общая физическая подготовка.	2	Стадион	О1-О2 Д1,Д2	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
8	Тема 2.7 Легкая атлетика Развитие выносливости. Разминка (бег на 3 км и общеразвивающие упражнения). Ускорения 100 м – 4-8 раз или 150 м – 3-5 раз. Повторный переменный бег на длинных отрезках от 1000 до 3000 м, общий объем -4-8 км. Беговые и прыжковые упражнения. Учебная игра в футбол.	2	Стадион	О1-О2 Д1,Д2	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
9	Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места. Учебная игра в футбол. Общая физическая подготовка.	2	Стадион	О1-О2 Д1,Д2	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4,

					7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
	Раздел 6 Спортивные игры. Баскетбол . Настольный теннис. Бадминтон. Раздел 2 Общая физическая подготовка (тяжелая атлетика, перетягивание каната)	14			
10	Тема 2.2 Перетягивание каната Знания о перетягивании каната. Официальные органы управления по перетягиванию каната в Европе и мире, роль и функции общероссийской общественной организации "Всероссийская федерация перетягивания каната" (РФПК), Международной федерации перетягивания каната (ТВИФ). История отечественных и зарубежных клубов и команд. Средства общей и специальной физической подготовки при занятиях по перетягиванию каната. Психологическая подготовка канатчиков. Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Игра в настольный теннис, бадминтон.	2	Спортивный зал	О1,О2 Д1	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
11	Тема 6.3 Баскетбол История возникновения и развития баскетбола. Баскетбол в	2	Спортивный зал	О1,О2 Д1	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3,

	<p>России. Участие отечественных спортивных команд на международных соревнованиях, олимпийских играх. Отечественные игроки игравшие в лиге НБА. Федерация баскетбола России. Правила игры в баскетбол, судейство, баскетбольный мяч, баскетбольное поле, амплуа игроков на площадке, размеры баскетбольного кольца, щита.</p> <p>Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.</p>				<p>5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
12	<p>Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения с гириями.</p> <p>Учебная игра в баскетбол, настольный теннис, бадминтон.</p>	2	Спортивный зал	<p>О1,О2 Д1,Д2</p>	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
13	<p>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</p> <p>Учебная игра в баскетбол, настольный теннис, бадминтон.</p>	2	Спортивный зал	<p>О1,О2 Д1,Д2</p>	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p>

					<p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
14	<p>Обучение технике броска баскетбольного мяча двумя руками от головы. Совершенствование техники ведения и передач баскетбольного мяча одной рукой от плеча. Общая физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Учебная игра в баскетбол, настольный теннис, бадминтон.</p>	2	Спортивный зал	<p>О1,О2 Д1</p>	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

15	Обучение технике броска баскетбольного мяча после ведения и двойного шага. Совершенствование техники ведения, ловли, передач баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Прием контрольного норматива в комплексной силе. Двухсторонняя игра в баскетбол, настольный теннис, бадминтон.	2	Спортивный зал	О1,О2 Д1	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
16	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	О1,О2 Д1	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
17	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного	2			

	<p>зачёта. Приём контрольного норматива Комплексная сила: Сгибание и разгибание рук от пола, отжимание от пола. Сгибание и разгибание туловища 60 сек. Профессионально-ориентированный модуль Упражнения на координацию.</p> <p>Защита реферата на тему: Факторы, определяющие здоровье человека.</p>				
	Всего за 1 семестр	34			
	2 семестр				
	<p>Раздел 4. Зимние виды спорта (лыжные гонки, биатлон) Раздел 6 Спортивные игры. Волейбол . Настольный теннис. Бадминтон. Лапта. Раздел 2 Общая физическая подготовка.</p>	30			
18	<p>Тема 4.1 Биатлон. История развития биатлона в мире, Европе и в России, достижения отечественных и зарубежных биатлонистов и национальных команд. современных тенденций развития современного биатлона на территории России, региона и на международной арене; Современные тенденции развития биатлона на территории России, региона, Европы и мира. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях биатлоном. Влияние занятий биатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека. Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по биатлону. Профилактика спортивного травматизма биатлонистов, причины возникновения травм и методы их устранения. Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального, вездомого (отклоняющегося) деструктивного поведения.</p>	2	Спортивный зал	O1,O2 D1,D2	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

	<p>Антидопинговое поведение. Учебная игра в волейбол, настольный теннис, бадминтон Воспитательный компонент. День здоровья.</p>				
19	<p>Тема 4.3 Общая физическая подготовка Гимнастические упражнения Упражнения для развития подвижности суставов Упражнения с набивными мячами Упражнения на развитие гибкости</p> <p>Скоростно-силовые способности Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на максимальное кол-во раз за 1 мин. Подъемы туловища из положения лежа на мате, выполнить максимальное кол-во повторений за 30 сек. Легкоатлетические упражнения. Бег 20,30,60 метров, повторный бег-два, три отрезка по 20-30 метров Бег или кросс 3000 метров</p> <p>Приём контрольного норматива Учебная игра в волейбол, настольный теннис, бадминтон</p>	2	Спортивный зал	О1,О2 Д1	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
20	<p>Тема 4.4 Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы; с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальные физические упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости: Прыжки через скамейку кол-во раз за 1 мин Прыжки на скакалке 3х2 минуты Учебная игра в волейбол, настольный теннис, бадминтон</p>	2	Спортивный зал	О1,О2 Д1	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p>

					УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
21	Тема 6.1 Бадминтон Знания об олимпийском виде спорта бадминтоне. Правила игры. Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Спортивная площадка для игры, разметка. Техника безопасности при игре, возможные травмы игроков при игре, их предотвращение. Правила поведения Учебная игра.	2	Спортивный зал	О1,О2 Д1	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
22	Тема 6.4 Настольный теннис История возникновения и развития настольного тенниса. Участие российских спортсменов в олимпийских играх, в соревнованиях международного уровня. Инвентарь для настольного тенниса, правила игры, судейство, соревнования по настольному теннису. Исходные положения (стойки) теннисиста Перемещение (передвижение). Одношаговый-шагами, переступанием, выпадами (с правой, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища вперед, в бока); Многошаговый - приставными шагами, крестными шагами; Переступания - на месте или незначительного перемещение вперед-назад. Выпады - для приема коротких или косых мячей. Приставные шаги - для перемещений ловко. При этом первый,	2	Спортивный зал	О1,О2 Д1	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6

	<p>основной шаг выполнить ближней к мячу ногой, а вторую ближе к основной стойке.</p> <p>Крестные шаги - при игре в средней или дальней игровых зонах</p> <p>Способы держания ракетки. вертикальная азиатская-так называемая хватка "пером"</p> <p>горизонтальная европейская – так называемая хватка «ножом»</p> <p>Технические приемы (удары). Подготовительные-без оборота мяча и с оборотом.</p> <p>Атакующие-удары с верхним оборотом мяча (накаты, топ-спины, флипы), плоские удары по высокому мячу, контратакующие удары.</p> <p>Защитные удары с нижним, верхним вращением и без вращения мяча (подрезки, свечи, подставки).</p> <p>Анализ основных приемов техники игры. Выделяют четыре способа подачи:</p> <p>прямую; «маятник»; «челнок»; «веер».</p> <p>Учебная игра</p> <p>Контрольный норматив по графику.</p>				
23	<p>Тема 6.2 Волейбол.</p> <p>Знания об олимпийском виде спорта волейболе. История зарождения игры, развития волейбола в России, в мире. Участие отечественных команд в международных соревнованиях, олимпийских играх. Правила в волейболе, профилактика травматизма. Техника безопасности при игре в волейбол. Расположение игроков на площадке, запасные игроки. Судейство. Жесты судьи.</p> <p>Основы технической подготовки.</p> <p>Стойки и перемещения.</p> <p>Подача.</p> <p>Учебная игра в волейбол</p>	2	Спортивный зал	O1,O2 D1,D2	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

24	<p>Тема 6.2 Волейбол. Нижняя передача (приём). Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке для оценивания уровня физической подготовленности . <u>Тест ступеньки, на сердечно-дыхательную выносливость</u>, 3 мин. подниматься на ступеньку высотой 30 см, через мин. отдыха подсчитать ЧСС.</p>	2	Спортивный зал	О1,О2 Д1	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
25	<p>Тема 6.2 Волейбол. Верхняя передача. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке для оценивания уровня физической подготовленности . <u>Тест на оценку мышечной силы (динамометрия)</u>, подтягивание на высокой перекладине. <u>Тест на оценку мышечной выносливости</u>, выполнить максимальное кол-во повторений за 1мин. Выполнять без искажения техники, с полной амплитудой, следить за дыханием.</p>	2	Спортзал	О1,О2 Д1,Д2	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
26	<p>6.3 Тема Волейбол. Прием и передача волейбольного мяча из различных положений Верхняя прямая подача Двусторонняя игра ОФП.</p>	2	Спортзал	О1,О2 Д1	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5,</p>

					2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
27	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 отжимании от пола.	2	Спортзал	О1,О2 Д1	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
28	6.3 Тема Волейбол. Совершенствование техники нижней прямой подачи имитация, подача в стенку, подача в парах, подача через сетку. Совершенствование техники приема и передач волейбольного мяча сверху. Ученая игра в волейбол. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажерах для развития силы мышц рук, ног, туловища.	2	Спортзал	О1,О2 Д1	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7

					ПР: 1,2,3,4,5,6
29	6.3 Тема Волейбол. Обучение технике нападающего удара. Двусторонняя игра ОФП.	2	Спортзал	О1,О2 Д1	
30	6.3 Тема Волейбол. Блокирование нападающего удара Двусторонняя игра ОФП.	2	Спортзал	О1,О2 Д1	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
31	Тема 6.6 Лапта История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в России. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт.	2	Спортзал	О1,О2 Д1	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6

	<p>Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары.</p> <p>Подача мяча.</p> <p>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки.</p> <p>Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя.</p> <p>Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.</p>				
32	<p>Тема 6.6 Лапта</p> <p>Тактики игры в нападении:</p> <p>индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки.</p> <p>Действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона.</p> <p>Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции.</p> <p>Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.</p>	2	Спортзал	O1,O2 Д1	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
	<p>Раздел 2 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика</p> <p>Раздел 8. Компьютерный спорт</p> <p>Раздел 7 Танцевальный спорт, чир спорт, степ аэробика</p>	12			
33	<p>Тема 7.1 Знания о танцевальном спорте.</p> <p>Требования безопасности при организации занятий</p>	2	Стадион спортивная	O1,O2 Д1,Д2	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3,</p>

	танцевальным спортом. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом. Раздел 2 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках 60 и 80 метров. Прыжковая подготовка в длину с места. Бег 3 x 250м. Двухсторонняя игра в футбол. Общая физическая подготовка.		уличная площадка		5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
34	Раздел 2 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. 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 спортивная уличная площадка	О1,О2 Д1,Д2	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5 УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4 УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7 ПР: 1,2,3,4,5,6
35	Раздел 2 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прием контрольного норматива бег на 100м. Общая физическая подготовка и игра в футбол.	2	Стадион	О1,О2 Д1,Д2	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3 УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5

					<p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
36	<p>Раздел 2 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места. Учебная игра в футбол. Общая физическая подготовка.</p>	2	Стадион	<p>О1,О2 Д1,Д2</p>	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
37	<p>Раздел 2 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Обучение техники кроссового бега. Бег по различному грунту, повторный бег 2 x 250м. Атлетическая гимнастика. Упражнения в парах на шинах. Игра в футбол.</p>	2	Стадион	<p>О1,О2 Д1,Д2</p>	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>

38	<p>Тема 8.1 Знания о компьютерном спорте. История развития компьютерного спорта в регионе, Российской Федерации и мире. Порядок регулирования компьютерного спорта в Российской Федерации. Общественные организации, спортивные федерации. Школьные кибер спортивные клубы. Известные отечественные кибер спортсмены. Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионате мира и международных соревнованиях. Требования безопасности при организации занятий компьютерным спортом. Раздел 2 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега. Учебная игра в футбол.</p>	2	Стадион	О1,О2 Д1,Д2	<p>ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3</p> <p>УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5</p> <p>УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1-3.3.5, 4.1-4.4</p> <p>УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7</p> <p>ПР: 1,2,3,4,5,6</p>
39	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p> <p>Прием контрольного норматива . Юноши бег 3 км 5-14,20; 4-15.30; 3-16,00 Девушки бег 2 км 5-11,30; 4-12,00; 3-12,30</p> <p>Профессионально-ориентированный модуль Упражнения на выносливость.</p> <p>Реферат: Гиподинамия и ее неблагоприятные последствия для организма</p>	2	Стадион		
	Всего за 2 семестр	44			
	Итого объем образовательной программы	78			

3 Условия реализации программы

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал
2. Открытый стадион широкого профиля

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

Основная литература:

О1 Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2089967> (дата обращения: 18.12.2024)

О2 Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2025. — 379 с. — ISBN 978-5-406-13641-6. — URL: <https://book.ru/book/955430> (дата обращения: 18.12.2024). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

Д1 Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 18.12.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Д2 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 20.05.2024).

4 Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
ЛР 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3	<p>Критерии оценки</p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предпрограммой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«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.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	Выполнение контрольных нормативов №1-№6 защита реферата №1, №2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина ОБД.10 Физическая культура
Специальность 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)

Форма обучения	Очная на базе основного общего образования
Группа	ДЛ-51
Курс	1
Семестр	1, 2
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет

2025 г.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Соколовым Р.А.

Рассмотрено и одобрено
на заседании цикловой комиссией №4 «Физическая культура и безопасность
жизнедеятельности» СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 11 от 12 марта 2025 г.

Председатель ЦК Бойко И.А.

Проверено:

Зав. библиотекой Кузнецова В.В.

Методист Павлова Н.А.

Зав. методическим кабинетом Мельникова Е.В.

Рекомендовано и одобрено
на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 7 от 26 марта 2025 г.

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

Согласовано
с работодателем
Акт № 3 от 16 апреля 2025 г.

Принято
на заседании педагогического совета СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 7 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 ОДБ.10 Физическая культура

Оценочные материалы включают контрольные материалы для проведения:

- промежуточной аттестации в 1 семестре в форме дифференцированного зачёта;
- промежуточной аттестации в 2 семестре в форме дифференцированного зачёта;

1.2 Результаты освоения программы, подлежащие оценке

Промежуточная аттестация в 1 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
ЛР 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3	Критерии оценки «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предпрограммой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «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	Дифференцированный зачет
УУПД: 1.1-1.5, 2.1-2.14, 3.1-3.5		
УРД: 1.1- 1.7, 2.1- 2.4 3.1- 3.3.5, 4.1-4.4		
УКД: 1.1-1.5, 2.1-2.7		
ПР: 1,2,3,4,5,6		

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	

Промежуточная аттестация во 2 семестре.

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
ЛР 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3, 5.1-5.3, 6.1- 6.4, 7.1- 7.2, 7.5, 8.1-8.3	<p>Критерии оценки</p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предпрограммой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения</p>	Дифференцированный зачет

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
	<p>работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия и порядок проведения

Промежуточная аттестация в 1 семестре.

Условия приема: до сдачи дифференцированного зачёта допускаются студенты, выполнившие запланированные рабочей программой контрольные нормативы и защиты реферата

Количество контрольных нормативов:

- выполнение нормативов №1, №2

Для освобождённых от занятий физической культуры:

Защита реферата №1

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению рефератов:

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.)

Во введении 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;

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 в первом занятии, запланированные рабочей программой контрольные нормативы проводятся в течение курса обучения.

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

Промежуточная аттестация во 2 семестре.

Условия приема: до сдачи дифференцированного зачёта допускаются студенты, выполнившие запланированные рабочей программой контрольные нормативы и защиты реферата №1-№2

Количество контрольных нормативов:

- выполнение нормативов №1-№6

Для освобождённых от занятий физической культуры:

Защита реферата №1, №2

Требования к содержанию, объему, оформлению и представлению рефератов:

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.)

Во введении 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;

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 первом занятии, запланированные рабочей контрольные нормативы проводятся в течение курса обучения.

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

2.2 Критерии и система оценивания

Промежуточная аттестация в 1 семестре.

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.

Промежуточная аттестация в 2 семестре.

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

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

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

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

3 Пакет экзаменуемого

3.1 Перечень нормативы по физической культуре для студентов 1 курса основной медицинской группы

Виды упражнений	пол	I курс		
		3	4	5
Бег 60м	Ю	9.0	8.4	7.9
	Д	10.7	9.9	9.2
Бег 100м	Ю	14.8	14.1	13.2
	Д	17.9	16.9	15.8
Бег 3000 м	Ю	15:20	14:10	12:20
Бег 2000 м	Д	20:30	18:35	16:40
Бег 1000 м	Ю	4.00	3.50	3.35
Бег 500 м	Д	2.05	2.00	1.55
Кросс 5 км. пересеч. местн.	Ю	27:00	25:00	23:00
Кросс 3 км. пересеч. местн.	Д	19:25	17:35	16:05
Марш-бросок 6 км.	Ю	38:00	36:00	34:00
Марш-бросок 3 км.	Д	25:00	24:00	23:00
Метание гранаты 700 г.	Ю	27	30	36
Метание гранаты 500 г.	Д	12	17	22
Прыжки в длину с разбега	Ю	380	400	420
	Д	260	300	340
Прыжки в длину с места	Ю	192	213	235
	Д	157	173	188
Прыжки в высоту с разбега	Ю	120	125	130
	Д	100	105	110
Челночный бег 4x9 м	Ю	10.2	9.9	9.4
	Д	11.8	11.5	11.2
Челночный бег 10x10 м	Ю	29.0	28.0	27.0
	Д	32.0	31.0	30.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1мин)	Ю	35	41	51
	Д	32	37	45
Поднимание туловища из полож. лежа на спине за 30сек.	Д	16	18	20
Поднимание прямых ног в висе на перекладине	Ю	8	10	12
Подтягивание на перекладине	Ю	8	12	15
Подтягивание на низкой перекладине 90см	Д	10	14	20
Подъем переворотом	Ю	1	2	3
Броски Б/Б мяча количество попаданий из 10 точек	Ю	2	3	4
	Д	1	2	3
Сгибание и разгиб. рук в упоре на брусьях	Ю	7	10	13

Сгибание и разгибание рук на гириях	Ю	20	25	30
	Д	8	10	12
Сгибание и разгибание рук от пола	Ю	25	32	43
	Д	8	12	17
Комплексная сила (к-во раз за 1 мин. пресс+отжим от пола)	Ю	45	50	55
	Д	35	40	45
Рывок гири 16 кг. к-во раз	Ю	14	19	34
Вис на согнутых руках (сек)	Ю	30.0	40.0	50.0
	Д	8.0	10.0	12.0
Наклон туловища (см)	Ю	6	18	13
	Д	7	9	16
Приседание на одной ноге	Ю	10	12	14
	Д	8	10	12
Бег на лыжах 5 км.	Ю	27:55	25:45	23:40
Бег на лыжах 3 км.	Д	19:25	17:35	16:05
Плавание 50м в/с мин, сек.	Ю	1:20	1:05	0:49
	Д	1:45	1:18	1:00

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 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										+

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

Разработка комплекса общеразвивающих упражнений (12-14 упражнений);

Разработать комплекс упражнений ЛФК по своей болезни (10-12 упражнений);

Изучить инструкцию по технике безопасности во время занятий (зал, стадион, тренажерный зал);

Изучить инструкцию по правилам поведения (зал, стадион, тренажерный зал);

Изучить правила личной и общественной гигиены;

Изучить содержание своей возрастной ступени ВФСК ГТО;

Обучение игре в шашки, шахматы;

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

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

1. Социальное значение физической культуры.
2. Физическая культура – источник духовной культуры.
3. Утомление при физической и умственной работе.
4. Биологические ритмы и работоспособность.

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

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу

по дисциплине: ОБД.10 Физическая культура
для специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)

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

Рабочая программа дисциплины ОБД.10 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) утверждённого приказом Министерства образования и науки № 413 от 17 мая 2012 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 – оценочными материалами для проведение промежуточной аттестации.

Реализация рабочей программы дисциплины ОБД.10 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям 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.