

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 ОБД.10 Физическая культура

Специальность 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Форма обучения	Очная
	на базе основного общего образования
Группа	ДС-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» Бойко И.А.

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 Павлова Н.А.

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 № 10 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	5
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 Идейная 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.	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
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			

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 7 Танцевальный спорт, чир спорт,	1		1		1			
Раздел 8 Компьютерный спорт	1		1		1			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4		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
Курс	I		II		III		IV		
Семестр	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 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	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. Воспитательный компонент. День памяти жертв блокады.- Футбольный матч среди отделений. Спартакиада среди студентов организаций среднего профессионального образования Санкт-Петербурга	2	Спортивный зал	О1 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
	Раздел 2 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика	16			
2	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). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в	2	Стадион	О1-О2	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

	максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Контрольный норматив: Подтягивание- юноши на высокой Перекладине; девушки на низкой перекладине.				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
3	Тема 2.4 Легкая атлетика Развитие координационных способностей. Выпады левой (правой) ногой вперед-назад с разноименной работой рук. Бег с захлестыванием голени спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра одной ноги (левой, затем правой). Прыжки с ноги на ногу спиной вперед. Бег с высоким подниманием коленей левым, потом правым боком с чередованием с бегом скрестным шагом. Бег с высоким подниманием бедра с чередованием поднимания бедра просто вверх и бедра вверх — в сторону. Прыжки с ноги на ногу спиной вперед. 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. 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). Старты из разных исходных положений (упор сидя, руки сзади; лёжа на спине, руки за голову).	2	Стадион	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
4	Тема 2.5 Легкая атлетика Обучение технике кроссового бега. Бег по различному грунту. Трава, твердый, мягкий грунт, асфальт Бег в гору и под гору 6-8р Бег с преодолением препятствий, кусты. Поваленные деревья. Высокий старт и стартовый разгон. Выбегание со старта по	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,

	команде 5-6р Бег по дистанции и финиширование. Методика развития выносливости. Тренировка в кроссовом беге. Самоконтроль бегуна. Прием Контрольного норматива в кроссовом беге на 1000м юноши, 500 м девушки				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
5	Тема 2.6 Легкая атлетика .Обучение технике бега на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра 3х50м Бег с захлестыванием голени 3х50м Бег через прямую ногу 3х50м Бег в шаге 3х50м Семенящий бег 3х50м Бег с ускорением 3х50м 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
6	Легкая атлетика Обучение технике бега на короткие дистанции. Низкий старт Выбегание по команде преподавателя-6р Пробегание отрезков 30м, 60м с низкого старта и с ходу по2-3р Контрольный норматив: «Бег 100м». 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
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 России. Участие отечественных спортивных команд на международных соревнованиях, олимпийских играх.	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

	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. Приемы перемещения. Стойка баскетболиста. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.				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
12	Обучение ведению баскетбольного мяча. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения с гириями. Учебная игра в баскетбол, 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
13	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 Учебная игра в баскетбол, 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
14	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. Учебная игра в баскетбол, 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

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	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
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	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
17	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного	2			

	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. Защита реферата на тему: Факторы, определяющие здоровье человека.				
	Всего за 1 семестр	34			
	2 семестр				
	Раздел 4. Зимние виды спорта (лыжные гонки, биатлон) Раздел 6 Спортивные игры. Волейбол . Настольный теннис. Бадминтон. Лапта. Раздел 2 Общая физическая подготовка.	30			
18	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, ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения.	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

	Антидопинговое поведение. Учебная игра в волейбол, настольный теннис, бадминтон Воспитательный компонент. День здоровья.				
19	Тема 4.3 Общая физическая подготовка Гимнастические упражнения Упражнения для развития подвижности суставов Упражнения с набивными мячами Упражнения на развитие гибкости 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 Приём контрольного норматива Учебная игра в волейбол, 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
20	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	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
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

	основной шаг выполнить ближней к мячу ногой, а вторую ближе к основной стойке. Крестные шаги - при игре в средней или дальней игровых зонах Способы держания ракетки. вертикальная азиатская-так называемая хватка "пером" горизонтальная европейская – так называемая хватка «ножом» Технические приемы (удары). Подготовительные-без оборота мяча и с оборотом. Атакующие-удары с верхним оборотом мяча (накаты, топ-спины, флипы), плоские удары по высокому мячу, контратакующие удары. Защитные удары с нижним, верхним вращением и без вращения мяча (подрезки, свечи, подставки). Анализ основных приемов техники игры. Выделяют четыре способа подачи: прямую; «маятник»; «челнок»; «веер». Учебная игра Контрольный норматив по графику.				
23	Тема 6.2 Волейбол. 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. Основы технической подготовки. Стойки и перемещения. Подача. Учебная игра в волейбол	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

24	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.	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
25	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</u> (динамометрия), 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.	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
26	6.3 Тема Волейбол. Прием и передача волейбольного мяча из различных положений Верхняя прямая подача 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
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

	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. Подача мяча. Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.				
32	Тема 6.6 Лапта Тактики игры в нападении: 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. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.	2	Спортзал	O1,O2 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
	Раздел 2 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика Раздел 8. Компьютерный спорт Раздел 7 Танцевальный спорт, чир спорт, степ аэробика	12			
33	Тема 7.1 Знания о танцевальном спорте. Требования безопасности при организации занятий танцевальным	2	Стадион спортивная	O1,O2 Д1	ЛР: 1.1-1.7, 2.1-2.3 3.1-3.5, 4.1-4.3,

	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	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	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
36	Раздел 2 Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Прием контрольного норматива в прыжках в длину с места. Учебная игра в футбол. Общая физическая подготовка.	2	Стадион	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
37	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.	2	Стадион	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

38	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.	2	Стадион	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
39	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 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 Профессионально-ориентированный модуль Упражнения на выносливость. Реферат: Гиподинамия и ее неблагоприятные последствия для организма	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. Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

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	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 выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Выполнение контрольных нормативов №1-№6 защита реферата №1, №2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дисциплина ОБД.10 Физическая культура

Специальность 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

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

2025 г.

Разработано:

Преподавателем СПб ГБПОУ «АТТ» Бойко И.А.

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 Павлова Н.А.

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 № 10 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 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	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	Дифференцированный зачет

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

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 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;

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 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 курсе 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 4х9 м	Ю	10.2	9.9	9.4
	Д	11.8	11.5	11.2
Челночный бег 10х10 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 гирях	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 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Рабочая программа разработана Бойко И.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 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта), 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 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент
Преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Соколов Р.А.